

Faszinierend **MOBIL**  
SYSTEMS

**Faszientraining.** Beweglichkeits- und Mobilisationstraining für alle, die Bewegungsmangel haben.

natural **MOVE**

**Fun.Fun.Fun.**  
Gruppenfitness-Workout für Jedermann. Natürliche Bewegungsformen & Tiefenmuskeltraining verbessern die ganzkörperliche Koordination.

**PILATES**

**Mach.Dich.Beweglich.**

Das risikofreie Training, das sowohl für Frauen und Männer geeignet ist. Um die natürliche Balance zwischen Stärke, Flexibilität und Kontrolle herzustellen, wird der gesamte Körper trainiert

**CACA**  
M O V E ERNÄHRUNG

**Bauch.Beine.Po.** Das Figurtraining mit Ansprüchen eines effektiven Bauch-Beine-Po Trainings strafft deine Muskulatur.

**rück SICHT**  
KLEINE KREISLAUF-ÜBUNGSTUDIO

**Rücken.Power.** Das sanfte Training mit „Rücksicht auf deinen Rücken“ revitalisiert deinen Stütz- und Bewegungsapparat. Deine Muskulatur wird mobilisiert, entspannt und gekräftigt.

**CRAY PUMP**

**Das.Kraftpaket.** Das ultimative Langhanteltraining mit energiegeladener Musik und Adrenalin pur stärkt die Hauptmuskelgruppen sowie das Knochen- und Immunsystem.

**SPINNING.**

**Ausdauer pur.** Das schweißtreibende Konditionstraining auf dem Indoor-Bike.

**QI GONG**  
M O V E ERNÄHRUNG

**Energie.Tanken.** Die Übungen harmonisieren den gesamten Energiehaushalt des Körpers und helfen uns, Stress und Spannungen wirkungsvoll abzubauen.

**FAM 7/11**  
M O V E ERNÄHRUNG

**Baby- und Kleinkindschwimmen sowie Kindersport**

**BodyFIT**

**Mutter-Baby-Sport – Ganzkörpergymnastik für Junge Muttis**

**Anmeldung?** Telefon: 03631/479680  
**Wo?** Gesundheitsmanufaktur Carpe Diem

E-Mail: [info@carpe-diem-ndh.de](mailto:info@carpe-diem-ndh.de)  
99734 Nordhausen, Raulenstraße 15

Die  
**GESUNDHEITSMANUFAKTUR**



**GRUPPEN  
FITNESS**

**SYSTEMS**

[www.carpe-diem-ndh.de](http://www.carpe-diem-ndh.de)

UNSERE ÖFFNUNGSZEITEN

Montag 08-19 Uhr  
Di, Do 08-21 Uhr  
Mittwoch 08-20 Uhr  
Freitag 08-18 Uhr

WINTERKURSPLAN GROUPFITNESS SYSTEMS

UNSERE ANGEBOTE  
sind gültig ab  
01.11.2023

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG



Zugelassener Präventionskurs, 2x jährlich  
refinanzierbar über die Krankenkasse!

10:00 - 11:00 Kursraum 1

**BodyFit**

10:00 - 11:00 Kursraum 1

**nick SIGHT**  
TRAINING | FITNESS | STYLING

10:00 - 11:00 Kursraum 1

**faszinierend MOBIL**  
WELTWEIT | ONLINE | FÜR ALLE

**FAM 17**  
FRÜH | ABEND | WINTER  
**Babyschwimmen**

09:00-09:45 Schwimmbad

10:00-10:45 Schwimmbad

**Kleinkinderschw.**

11:00-11:45 Schwimmbad

17:00 - 18:00 Kursraum 1

**PILATES**

17:30 - 18:30 Kursraum 1

**natural MOVE**

17:30 - 18:30 Kursraum 1

**qi GONG**  
M O V E | FÜR ALLE

18:45 - 19:45 Kursraum 1

**CRAZY PUMP**

18:45 - 19:45 Kursraum 1

**CAVA**  
M O V E | FÜR ALLE

18:45 - 19:45 Kursraum 1

**natural MOVE**



Carpe Diem - Die Gesundheitsmanufaktur

Tel.: 03631-479680 E-Mail: info@carpe-diem-ndh.de

Bitte melden SIE sich  
mind. 24 h vor Kursbeginn an!