

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:30 BodyShape	09:30 - 10:30 BodyShape	09:00 - 10:00 Rücken Fit	09:00 - 10:30 B.O.P. (Power)	09:30 - 10:30 Pilates		
10:30 - 11:30 Yoga f. Anfänger	10:30 - 11:30 Faszien/ Stretch	10:00 - 11:00 Faszien- training		10:30 - 11:30 Rücken Fit	10:00 - 11:00 ZUMBA	10:00 - 11:00 Yogilates
					11:00 - 12:00 Wirbelsäulen gymnastik	11:00 - 12:00 BodyShape
		15:00 - 16:00 Pilates			12:00 - 12:30 Stretch & Relax	
16:00 - 17:00 Yogilates		16:00 - 17:00 B.O.P.		16:00 - 17:00 ZUMBA	14:00 - 15:30 Langhantel Workout	
17:00 - 18:00 BodyShape						17:00 - 18:00 ZUMBA
18:00 - 19:00 Mobilisierung & Dehnung	18:00 - 19:00 Rücken Fit		17:30 - 18:30 Kraft-Mix			
19:00 - 20:00 ZUMBA	19:00 - 20:00 BodyShape	19:00 - 20:00 ZUMBA	18:30 - 20:00 Yoga			
	20:00 - 21:00 ZUMBA					

KURSBESCHREIBUNG :

Rücken - Fit: Stärkung der Rumpf-und Rückenmuskulatur

B.O.P.: Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po

Yoga: Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik

Pilates: Kombination aus Dehnungs und Kräftigungsübungen für Körper und Geist

ZUMBA: "Bewegung und Spaß haben" Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining

Bodyshape: Training zur Kräftigung und Straffung mit und ohne Hilfsmittel

WSG: Stärkung und Mobilisierung der Wirbelsäule stützenden Muskulatur

Tôso X: Workout aus Kampfsportelementen mit Kicks & Punches

Body Workout: effektives Ganzkörperworkout für alle wichtigen Muskelgruppen

Kraft-Mix: Ganzkörperworkout mit Crosstrainingelementen - Intensität selbst bestimmbar

Faszientraining: Trainingsmethode zur gezielten Förderung des muskulären Bindegewebes

Bodyweight: Fitness & Krafttraining mit eigenem Körpergewicht und selten mit Hilfsmittel

Power Workout: 90 min. intensives Ganzkörpertraining