

gültig ab dem 12.03.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 - 10:30 Wirbelsäulen- gymnastik		09:30 - 10:30 Wirbelsäulen- gymnastik	9:00 - 09:30 Wirbelsäulen- gymnastik	9:00 - 10:00 Wirbelsäulen- gymnastik	10:00 - 11:00 Wirbelsäulen- gymnastik	
10:30 - 11:30 Body Shape	10:00 - 11:00 Wirbelsäulen- gymnastik	10:30 - 11:30 Body Shape	9:30 - 10:00 Gesunde Füße	10:00 - 11:00 Deep Work	11:00 - 12:00 Gesunde Gelenke + Füße	10:00 - 11:00 BodyShape
11:30 - 12:30 Combo Dance ®	11:00 - 12:00 Yoga	11:30 - 12:00 Stretch X- Press	10:00 - 11:00 Problemzonen Training	11:00 - 12:00 Pilates	12:00 - 13:00 B.O.P.	11:00 - 12:00 Fitnessboxen
			11:00 - 12:00 Yoga		13:00 - 14:00 ZUMBA	11:00 - 12:00 Cross Training
						12:00 - 13:00 Yin Yang Yoga
	17:00 - 18:00 Wirbelsäulen- gymnastik		17:00 - 18:00 Wirbelsäulen- gymnastik			
18:00 - 19:00 B.O.P	18:00 - 19:00 Langhantel Workout	17:00 - 18:00 Pilates	18:00 - 19:00 Zumba	17:00 - 18:00 Wirbelsäulen- gymnastik		
19:00 - 20:00 Tae Bo	19:30 - 20:30 Cross Training	18:00 - 19:00 B.O.P	19:00 - 20:00 Cross Training	18:00 - 19:00 B.O.P.		
20:00 - 21:00 ZUMBA	19:00 - 20:30 Krav Maga	19:00 - 20:00 Zumba	19:00 - 20:00 Pilates	19:00 - 20:00 Latin Rhythmen		
21:00 - 21:30 Six Pack	20:30 - 21:30 Fitnessboxen	20:00 - 21:00 Zumba Step	20:00 - 21:00 Step Aerobic			
Kurserläuterungen						
B.O.P: Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po	Body Shape: Ein athletisches, unkompliziertes, anstrengendes und einzigartiges Workout voller Energie erwartet Euch!	Combo Dance ®: Verbindet Fitness & Choreografie in Form von kleinen abwechslungsreichen Kombinationen, wobei der Spaß am gemeinsamen Tanz im Vordergrund steht. Entführt wird man in alle Tanz- & Stilrichtungen und es ist besonders für Anfänger geeignet.		Cross Training: intensives funktionelles Zirkeltraining mit Intervall- und Ausdauer- elementen am Cross Training Turn.	DeepWork: intensives Training mit dem eigenen Körper - Verbindung zwischen Anspannung und Entspannung	Fitnessboxen: Ganzkörper- Workout, das Elemente des Aerobic mit Kampfsport- Techniken verbindet
Gesunde Gelenke: Durch gezielte Kräftigung dieser Muskulatur, verhindert & lindert man Fehlstellungen und Schmerzen Gesunde Füße: Gezielte Kräftigung der Fußmuskulatur für ein neues Geh und Laufgefühl	Krav Maga: ist das taktische israelische Selbstverteidigungs- und Nahkampfsystem mit dem Ziel mit allen Arten von Gewalt und Angriffen umzugehen, d.h. sie zu vermeiden, zu beseitigen oder sich gegen sie zu verteidigen.		Langhantel Workout: Ein abwechslungs- reiches Ganz- körpertraining mit Elementen aus dem Rücken- und Herz- Kreislauf-Training.	Latin Rhythms: Eine Kombination mehrerer Rhythmen. Z. B. Son, Salsa, Cumbia, Bachata, Samba, Mambo, Cha Cha Cha, Rumba, Conga, Merengue usw.	Problemzonen Training: Gezieltes Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht	Pilates: Kombination aus Dehn und Kräftigungsübun- gen für Körper und Geist
Six Pack: Als Schwerpunkt wird hier der Bauch im Vordergrund stehen.	Step Aerobic: Ein dynamisches Trainig zur Steigerung deiner Ausdauer & Koordination	Stretch X-Press: Wichtig & wohlverdient, gezielte Dehnung aller Muskelgruppen	Tae Bo: Das funktionelle Group-Fitness Workout mit Kampfsport- elementen, Kicks und Punches	Wirbelsäulen- gymnastik: Ein altersunab- hängiges, intensives Training der wirbelsäulen- stützenden Muskulatur.	Yoga: Entspannungs- übungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik YinYang Yoga: Stärkt die Muskulatur, Kondition und das Bindegewebe	ZUMBA & ZUMBA Step: "Bewegung und Spaß haben" Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining