

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Wirbelsäulengymnastik	09:30 - 10:30 Pilates	09:30 - 10:30 Wirbelsäulengymnastik	09:30 - 10:00 Gesunde Füße	09:00 - 10:00 Wirbelsäulengymnastik		
10:00 - 11:00 BodyShape	10:30 - 11:30 BodyShape	10:30 - 11:30 BodyShape	10:00 - 11:00 Yoga	10:00 - 11:00 Yoga	10:00 - 11:00 B.O.P.	10:00 - 11:00 BodyShape
					11:00 - 12:00 Zumba	11:00 - 12:00 Fitnessboxen
	17:00 - 18:00 Wirbelsäulengymnastik	17:00 - 18:00 Pilates	17:30 - 18:30 Wirbelsäulengymnastik			16:00 - 17:00 Cross Training am Turm
18:00 - 19:00 B.O.P.	18:00 - 18:30 Langhantel Workout	18:00 - 19:00 B.O.P.	18:30 - 19:00 Gesunde Füße	17:00 - 18:00 Wirbelsäulengymnastik		18:00 - 20:00 Selbst - verteidigung
19:00 - 20:00 Fight X	19:30 - 20:30 Cross Training am Turm	19:00 - 20:00 Zumba	19:00 - 20:00 Cross Training am Turm	18:00 - 19:00 B.O.P		
20:00 - 21:00 ZUMBA	19:00 - 20:30 Selbst - verteidigung	20:00 - 21:00 Zumba Step	19:00 - 20:00 Pilates	19:00 - 20:00 Latin Rhythmen		
			20:00 - 21:00 Step Aerobic			

KURSBESCHREIBUNG :

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

Wirbelsäulengymnastik: Stärkung und Mobilisierung der Wirbelsäule stützenden Muskulatur

Body Shape: effektives Ganzkörperworkout für alle wichtigen Muskelgruppen

Faszientraining: Trainingsmethode zur gezielten Förderung des muskulären Bindegewebes

Fitnessboxen: Ganzkörper-Workout, das Elemente des Aerobic mit Kampfsport-Techniken verbindet

Fight X: Ein effizientes Ganzkörper Fitness Training, kombiniert Punches und Kicks zu schnellen Beats.

Für Ausdauer, Kraft und Körperkontrolle

Latin Rhythms: Eine Kombination mehrerer Rhythmen. z.B Son, Salsa, Cumbia, Bachata, Samba, Mambo, Cha Cha Cha, Rumba, Conga, Merengue usw.

Selbstverteidigung: 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.

Gesunde Füße: Gezielte Kräftigung der Fußmuskulatur für ein neues Geh und Laufgefühl