

Kursplan ab 15.12.2017

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag				
9:30 - 10:30 Pilates Veronika	9:30 - 10:30 Zumba Maria Lucia					10:00 - 11:00 Step II Patrizia				
10:30 - 12:00 Yoga Veronika	10:30 - 11:30 B.O.P Maria Lucia	10:30 - 11:30 Wirbelsäulen- gymnastik Veronika	10:00 - 11:30 Yoga Veronika	10:00 - 11:00 Jumping Michael	11:00 - 12:00 Body - Shape Chris	11:00 - 12:00 Body - Shape Patrizia				
		11:30 - 12:30 Jumping Michael		11:00 - 12:00 Pilates für den Rücken Veronika	12:00 - 13:00 Zumba Chris	12:00 - 13:00 Zumba Neville				
					13:00 - 14:00 Jumping Maria Lucia Neu					
					<p style="text-align: center;">Gültig ab den 15.12.2017</p>					
18:00 - 19:00 Step I Roswitha	17:00 - 18:00 Zumba Ouafaá	17:00 - 18:00 Dance - Aerobic Tanja	17:00 - 18:00 Yoga Veronika	17:30 - 18:30 Workout Patrizia						
19:00 - 20:00 Jumping Tanja Neu	18:00 - 19:00 B.O.P Roswitha	18:00 - 19:00 Langhantel - Workout Patrizia	18:00 - 19:00 B.O.P. Roswitha	18:30 - 19:00 Bauch x-press Patrizia						
19:00 - 20:00 Cross Mix am Crosscage Turm	19:00 - 20:00 Fit-Mix Kraft- Ausdauertraining Tanja	19:00 - 20:00 Tai Bo Neville	19:00 - 20:00 Jumping Chris	19:00 - 20:00 Zumba Neville						
20:00 - 21:00 B.O.P Tanja Neu	20:00 - 21:00 Bauch-Rücken- Stretching Tanja	19:00 - 20:00 TRX am Crosscage Turm								
<p>Dance -Aerobic-: Tanz- und Ausdauertraining mit Spassfaktor x-press: 30min Power-Bauchtraining Body-Shape: Training zur Ausdefinition einzelner Muskelgruppen mit und ohne Hilfsmittel Bodystyling und Workout: Training zur Kräftigung und Straffung mit und ohne Hilfsmittel B.O.P.: Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po Cross Mix & TRX: Kraft - Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit als Zirkeltraining Fatburner-Step: Ausdauertraining auf dem Step mit Choreographie FIT - MIX: Wechseltraining für alle Muskelgruppen Koordinationstraining: Die Bewegung und Reaktion des Körpers werden durch regelmässiges Koordinationstraining verbessert Langhantel-Workout: Langhanteltraining für alle großen Muskelgruppen Pilates: Ganzkörpertraining - Kräftigung der Muskulatur Workout: Kraft - Ausdauer- und Herz-Kreislauf-Training Rücken - Fit: Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur Step 1-2: Ausdauertraining mit Extrakick für d. Gesäßmuskulatur für Anfänger & Fortgeschrittene Stretching: Dehnübungen, sanftes Beweglichkeitstraining Stretching & Relax: Dehn- und Entspannungsübungen Tai-Bo: Elemente der Selbstverteidigung in einer motivierenden Choreographie Wirbelsäulen-Gymnastik: gezieltes Tiefenmuskulatur-Training an der Wirbelsäule Yoga: Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik ZUMBA: "Bewegung und Spaß haben" Aerobic kombiniert mit lateinamerikanischen und internationalen Tänzen Jumping Fitness: Power Workout auf dem Trampolin, Effektive Kalorienverbrennung und Stärkung aller Körperteile</p>					<p>Bauch</p> <p><u>FITNESS & more Wuppertal GmbH</u> Mauerstr. 14 im Wicküler Park 42285 Wuppertal</p> <p>Tel: 0202-28 18 188 www.fitness-more-wuppertal.de info@fitness-more-wuppertal.de</p> <p><u>Öffnungszeiten:</u> Mo - Fr: 8:00h - 23:00h Sa & So: 9:00h - 21:00h Feiertage: 9:00h - 18:00h</p>					