


































	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:00					9:00 – 10:00 <b>BBP+ Rücken</b> 	
10:00	9:30 – 10:30 <b>BBP+ Rücken</b> 	9:30 – 10:30 <b>Rücken</b> 	9:30 – 10:30 <b>BodyForming</b> 	10:00 – 11:00 <b>Rückbildungs- Gymnastik</b>	10:00 – 11:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10:30 – 11:30 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>
		10:30 – 11:15 <b>Re ha</b> 	10:30 – 11:00 <b>DanceAerobic</b> 			
16:00						
	16:30 – 17:00 <b>Bauch</b> 	16:00 – 16:45 <b>Re ha</b> 	16:00 – 16:45 <b>Re ha</b> 	16:30 – 17:00 <b>Bauch</b> 	16:00 – 17:00 <b>ZUMBA</b> FITNESS 	
17:00	17:00 – 18:00 <b>BodyForming</b> 	17:00 – 18:00 <b>LES MILLS BODYVIVE 3.1</b>	17:00 – 17:30 <b>CFTX</b> 	17:00 – 18:00 <b>Rücken</b> 	17:00 – 18:00 <b>LES MILLS BODYVIVE 3.1</b>	
18:00	18:00 – 19:00 <b>Pilates</b> 	18:00 – 19:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	17:45 – 19:15 <b>Yoga</b> 	18:00 – 19:00 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		
19:00	19:00 – 20:00 <b>ZUMBA</b> FITNESS 	19:15 – 20:00 <b>Tai Bo</b> 				

Programm	Beschreibung	Dauer	Übungsformen	Energie-Wert	Ergebnisse
<b>Bauch</b> 	FÜR EINE SCHÖNE DEFINIERTE KÖRPERMITTE.	30 Minuten	BAUCH-KRÄFTIGUNGS-TRAINING	BIS ZU 125 KALORIEN	TRÄGT ZU EINER GUTEN HALTUNG BEI, VERBESSERT DIE VERDAUUNG
<b>BBP + Rücken</b> 	DAS CORE-WORKOUT, DAS DIR MEHR FUNKTIONELLE KRAFT VERLEIHT UND DEINE KÖRPERMITTE FORMT.	50 Minuten	CORE-KRÄFTIGUNGS-TRAINING	BIS ZU 250 KALORIEN	FORMT UND STÄRKT DIE CORE-MUSKULATUR, VERBESSERT DIE FUNKTIONELLE KRAFT FÜR BESSERE BALANCE, MOBILITÄT UND PRÄVENTION
<b>BodyForming</b> 	KRAFT-, AUSDAUER-, UND BEWEGLICHKEITSTRAINING, DAS DEINE FIGUR FORMT.	50 Minuten	CORE-, CARDIOTRAINING	BIS ZU 400 KALORIEN	BRINGT DEN KREISLAUF IN SCHWUNG, FORMT BAUCH, BEINE UND PO
<b>LesMILLS BODYBALANCE</b> 	MIT ELEMENTEN AUS YOGA, TAI CHI UND PILATES WIRD DEIN KÖRPER GESTÄRKT UND DEINE BEWEGLICHKEIT GESTEIGERT. FINDE DEINE BALANCE.	55 Minuten	INSPIRIERT DURCH YOGA, TAI CHI UND PILATES	BIS ZU 340 KALORIEN	VERBESSERT DIE GELENK-FLEXIBILITÄT, STEIGERT DIE BEWEGLICHKEIT, FORMT DEN KÖRPER UND FÖRDERT DAS WOHLBEFINDEN
<b>LesMILLS BODYPUMP</b> 	DAS ORIGINAL-LANGHANTEL WORKOUT, BEI DEM DU KRAFT AUFBAUST UND DEINE HAUPTMUSKULATUR DEFINIERST. WERDE ATHLETISCH UND STARK.	55 Minuten	KRAFTTRAINING MIT LANGHANTEL UND SCHEIBEN	BIS ZU 560 KALORIEN	BAUT KRAFT UND AUSDAUER AUF, FORMT UND STÄRKT DIE HAUPTMUSKULATUR
<b>LesMILLS BODYVIVE 3.1</b> 	DAS IDEALE CROSS-TRAINING-WORKOUT IST DIE PERFEKTE MISCHUNG AUS KRAFT-, CARDIO- UND CORE-TRAINING.	45 Minuten	CORE-, CARDIO-, BALANCE-, MOBILITÄTS-, WIDERSTANDSTRAINING.	BIS ZU 415 KALORIEN	ERHÖHT DAS ALLGEMEINE FITNESSLEVEL, KRÄFTIGT DEN KÖRPER, VERBESSERT DAS KÖRPER-GEFÜHL, BAUT STRESS AB
<b>CFTX</b> 	FÖRDERT DAZU HERAUS, DIE RUMPFMUSKULATUR ZU STÄRKEN UND ZU FORMEN. SEH GUT AUS UND FÜHLE DICH NOCH BESSER.	30 Minuten	CORE/RUMPF TRAINING	BIS ZU 250 KALORIEN	STEIGERT DIE KRAFT IM OBERKÖRPER, DEFINIERT DEN RUMPF, STABILISIERE DEN RÜCKEN
<b>DanceAerobic</b> 	DAS LEBENDIGE TANZ- UND CARDIO-WORKOUT, BEI DEM DU DEINE FITNESS TÄNZERISCH STEIGERST.	30 Minuten	TANZ-CARDIO-WORKOUT	BIS ZU 200 KALORIEN	FORMT DEN KÖRPER, VERBESSERT DIE KOORDINATION, STEIGERT DAS FITNESSLEVEL, VERBRENNT FETT
<b>Pilates</b> 	DAS GANZHEITLICHE KÖRPERTRAINING, DAS DEINE KÖRERHALTUNG UND KONDITION VERBESSERT	50 Minuten	CORE-KRÄFTIGUNGS-TRAINING	BIS ZU 400 KALORIEN	KRÄFTIGT DIE STÜTZMUSKULATUR, PRIMÄR BECKENBODEN, BAUCH, RÜCKEN
<b>Reha</b> 	MOTIVIERENDES GESUNDHEITSTRAINING	45 Minuten	ZIELGRUPPENÜBERGREIFENDES TRAINING	ANGEPASST AUF DEINE BEDÜRFNISSE	STÄRKT AUSDAUER, KRAFT, FLEXIBILITÄT, KOORDINATION UND VERBESSERT DAS KRANKHEITSBILD
<b>Rückbi-Gym.</b> 	DER SANFTE WIEDEREINSTEIG. FITNESSTRAINING NACH DER GEBURT.	50 Minuten	CORE-KRÄFTIGUNGS-TRAINING	BIS ZU 250 KALORIEN	REAKTIVIERE DIE BECKENBODEN-, BAUCHMUSKULATUR
<b>Rücken</b> 	EIN SCHÖNER RÜCKEN KANN AUCH ENTZÜCKEN.	50 Minuten	RÜCKEN-KRÄFTIGUNGS-TRAINING	BIS ZU 125 KALORIEN	STÄRKT DIE RÜCKENMUSKULATUR, VERBESSERT DIE HALTUNG
<b>Tai Bo</b> 	EIN HERAUSFORDERNDER MIX VON KAMPFSPORTARTEN, DER DEINE KRAFT UND AUSDAUER IN BISLANG UNERREICHTE HÖHEN KATAPULTIERT.	50 Minuten	KAMPFSPORT- INSPIRIERTES CARDIO-TRAINING	BIS ZU 740 KALORIEN	FORMT DEN KÖRPER, STEIGERT KRAFT UND AUSDAUER, STÄRKT DAS SELBSTVERTRAUEN
<b>Yoga</b> 	FINDE DEINE INNERE MITTE, LEBE GELASSENER UND GESÜNDER	90 Minuten	ASANAS	BIS ZU 250 KALORIEN	LINDERT STRESS, STEIGERT REGENERATIONSKOMPETENZ
<b>ZUMBA FITNESS</b> 	EINE MISCHUNG AUS AEROBIC UND ÜBERWIEGEND LATEINAMERIKANISCHEN TANZELEMENTEN MIT SPASSFAKTOR.	50 Minuten	TANZ-CARDIO-WORKOUT	BIS ZU 400 KALORIEN	EFFEKTIVES GANZKÖRPERTRAINING, DAS AUSDAUER, KRAFT, BALANCE UND BEWEGLICHKEIT MITEINANDER KOMBINIERT.