


Der neue Kursplan!

Uhrzeit	Mo 9 - 21	Di 15 - 21	Mi 9 - 22	Do 15 - 21	Fr 10 - 18	Sa 10 - 14
9:00	09:30 – 10:20 Balance					
10:00	10:30 – 11:20 Balance		10:30 – 11:20 Body Forming			
11:00					11:00 – 11:50 Body Forming	
15:00						
16:00	16:30 – 17:30 Bike & Power				16:30 – 17:20 Rücken	
17:00	17:45 – 18:35 HiIT	17:20 – 18:20 Pilates NEU!		17:30 – 18:30 Bike & Power	17:30 – 18:00 Bauch	
18:00	18:40 – 19:10 Bauch	18:30 – 19:20 Rücken		18:35 – 19:55 Yoga	18:05 – 18:55 Zumba  Neue Zeit!	
19:00		19:30 – 20:20 Perfect Body			19:00 – 20:00 Pilates NEU!	
20:00						

**Gültig ab
05. Februar 2018**

Kursbeschreibungen

<i>Balance</i>	50 Min.	Ganzkörpertraining, zur Kräftigung und Mobilisation von Rückenmuskulatur, Beckenboden und Bauch.
<i>Bike&Power</i>	60 Min.	Energiegeladenes Ausdauer - Intervalltraining auf dem Indoor – Bike, für dein Herzkreislaufsystem.
<i>HIIT</i>	50 Min.	Intensives Ganzkörpertraining im Intervall, zur Verbesserung der Kondition und des Stoffwechsels .
<i>Bauch</i>	30 Min.	Intensives Bauchtraining , zur Stärkung und Formung deiner Körpermitte.
<i>PerfectBody</i>	50 Min.	Energiegeladenes Kraftausdauertraining, zur Verbesserung des Herzkreislaufsystems und zur Körperformung.
<i>Rücken</i>	50 Min.	Kräftigung und Mobilisation der gesamten Rückenmuskulatur, zur Verbesserung deiner Haltung.
<i>Pilates</i>	60 Min.	Kräftigung und Mobilisation der Stützmuskulatur, primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.
<i>BodyForming</i>	50 Min.	Der Mix aus Kraftausdauer und Koordination, der deinen ganzen Körper formt.
<i>Yoga</i>	80 Min.	Finde deine Mitte, lebe gelassener und entspannter, lindert Stress , verbessert die Regenerationsfähigkeit .
<i>Zumba</i>	50 Min.	Der Mix aus Aerobic-Elementen, lateinamerikanischen Tanzschritten und Kräftigung für den ganzen Körper.