

KURSPPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 - 11.00 Rückenfit Tobias		09.00 - 10.00 Rückenfit Omar		10.00 - 11.00 Bauch & Rücken Tobias		10.30 - 11.30 Dance Workout Omar
	17.00 - 17.50 HIIT Tobias			17.00 - 17.50 Fatburner Tobias		
18.30 - 19.20 Dance Workout Omar	18.00 - 18.50 Rückenfit Tobias	18.00 - 18.50 Pilates Omar	18.15 - 19.15 Zumba® Fitness Kristin	18.00 - 19.00 Bauch & Rücken Tobias		
19.30 - 20.30 Bauch Beine Po Omar	19.00 - 19.30 Tabata Tobias	19.00 - 20.00 Bauch Beine Po/HIIT Omar	19.30 - 20.30 Bauch Beine Po Omar			

**WICHTIG:
 MATTE
 MITBRINGEN!**





BAUCH & RÜCKEN

Bauch & Rücken ist ein intensives Bauch- und Rumpfttraining, der sichtbaren Bauchmuskulatur sowie der tiefliegenden Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur.

BAUCH BEINE PO

Bauch Beine Po ist ein speziell auf Problemzonen abgestimmtes Workout. Mit effektiven Übungen werden Bauch, Beine und Gesäßmuskeln in Form gebracht. Das ist der ultimative Weg die Figur zu straffen und zu definieren.

DANCE WORKOUT

Dance Workout ist ein Kraft-Ausdauer-Training, welches durch Musik von Latin bis Pop viel gute Laune bereitet. Während die Hüften kreisen, wird die Fitness und Koordination nachhaltig verbessert und die Fettverbrennung angekurbelt.

FATBURNER

Durch gezielte Übungen wird die Muskelmasse so aufgebaut und geformt, dass der Körper eine attraktive Form bekommt. Es werden gezielt die kleinen Fettdepots, die dauerhaft stören, verbrannt.

HIIT

HIIT ist eine High Intensive Intervall Training. Es wird nicht nur während der hart am Limit durchgeführten Intervalle überflüssiges Fett verbrannt. Dank des extremen Nachbrenn-Effekts kommt es - auch nach dem Training - zu einem erhöhten Kalorienverbrauch.

PILATES

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

RÜCKENFIT

Rückenfit ist ein dynamisches Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt Rücken. Im Vordergrund steht das Gleichgewicht zwischen Kraft und Beweglichkeit der Rumpfmuskulatur, zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden.

TABATA

Tabata ist ein effektives Intervaltraining. Der Fokus wird verstärkt auf kurze und hoch intensive Intervalle von Belastungs- und Erholungsphasen gelegt.

ZUMBA® FITNESS

Zumba® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, dass sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness Workout. In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobic kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Definition und Konditionsverbesserung zu erreichen.