

KURSPPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 - 10.15 Rehasport (nur mit Verordnung) Susanne	09.30 - 10.30 Rückenfit Miriam	09.30 - 10.15 Rehasport (nur mit Verordnung) Susanne				
	10.45 - 11.45 Yogilates Miriam					10.30 - 11.30 Sunday Special (siehe Aushang)
17.30 - 18.20 Body Workout Susanne	17.30 - 18.20 Fit Mix Miriam					
18.30 - 19.20 Zumba® Step Susanne	18.30 - 19.20 Rücken & Bauch Miriam	18.00 - 18.50 Zumba® Fitness Yasmina		18.00 - 19.00 Zumba® Fitness Veronica		
	19.30 - 20.20 Yogilates Miriam	19.00 - 19.30 Bauchkiller Yasmina				





BAUCHKILLER

Intensives Bauchtraining der sichtbaren Bauchmuskulatur, sowie der tiefliegenden Bauchmuskulatur.

BODY WORKOUT

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

FIT MIX

Fit Mix ist ein Ganzkörpertraining für Geübte und Ungeübte. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt durch leichte Übungen aus dem Aerobic und Kraftsport Bereich.

REHASPORT

Rehasport ist eine für von einer Behinderung bedrohte Menschen entwickelte Leistung mit dem Ziel, die Betroffenen auf Dauer in das Arbeitsleben und in die Gesellschaft einzugliedern. Zugleich bietet der Rehakurs ein präventives Muskelaufbautraining.

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.

SUNDAY SPECIAL

Dieser Kurs ist voller Überraschungen! Jeden Sonntag findest du ein neues Thema: Zumba® Fitness, Body Workout, Yoga oder Tabata oder...oder...oder... Jeden Monat hängen wir den Plan aus – so weißt du immer, wann bei wem welcher Kurs stattfindet!

YOGILATES

Yogilates ist eine Mischung aus Yoga und Pilates. Es ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie Yoga-Übungen, die die Kraft, Flexibilität und das Gleichgewicht trainieren.

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 Fitnessworkout. In diesem Workout sind schnelle und langsame Rhythmen auf der Basis von Aerobics kombiniert, um eine einzigartige Balance von Muskelaufbau, Definition und Konditionsverbesserung zu erreichen.

ZUMBA® STEP

Für die, die das Brennen in den Muskeln spüren wollen! Du willst deine Bein- und Pomuskeln trainieren und stärken? Dann tritt vor. Wir kombinieren die effektiven Trainings- und Kräftigungs-Übungen eines Step-Aerobic-Kurses mit der unterhaltsamen Fitness-Party, die nur Zumba® zu bieten hat. Zumba® Step steigert die Ausdauer und verbrennt mehr Kalorien, während die Übungen deine Körpermitte und deine Beine stärken.