

KURSPPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	10.00 Stretch		10.00 BodyWorkout	
	18.00 BodyWorkout	18.15 StepAerobic	18.00 Stretch	18.00 FightNess
	19.00 FightNess			



*Bitte pünktlich erscheinen! 5 min. nach Beginn kein Einlass. Teilnahme auf eigenes Risiko. Verletzungsgefahr. Änderungen vorbehalten. Mindestteilnehmerzahl: 5



BODYWORKOUT

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.

STRETCH

Hinter Stretch verbirgt sich ein Kurs, in dem Entspannung mittels Dehn- und Mobilisationsübungen erreicht werden. Stretch ist deshalb eng mit Methoden aus dem Yoga, dem autogenen Training aber auch der progressiven Muskelentspannung verknüpft.