

KURSPLAN

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					10.15 -11.30 Sundy-Special (siehe Aushang)
17.30 - 18.20 Body Workout Tim	17.30 - 18.20 Fit Mix Miriam					
18.30 - 19.20 Fatburner Step Tim	18.30 - 19.20 Rücken & Bauch Miriam	18.00 - 18.50 Zumba® Fitness Yasmina	18.00 - 19.20 Hot Iron® Tim			
	19.30 - 20.20 Yogilates Miriam	19.00 -19.30 Bauchkiller Yasmina	19.30 - 20.20 Rückenfit Maren			





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.

FATBURNER STEP

Beim Fatburner Step-Kurs kann jeder teilnehmen, der sich gerne zu guter Musik bewegt und die grundlegenden Step-Aerobic-Schritte (Tap Up, Kneelift, Legcurl, Repeater etc.) erlernen möchte. Es ist ein rundum Workout mit dem Stepper.

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.

HOT IRON®

Beim Hot Iron® (Langhanteltraining) wird deutlich Körperfett reduziert. Eine knackige Muskulatur, Rückenkräftigung und eine erhöhte Alltags-Lebensqualität auch im Alter sind nur einige der Trainingseffekte.

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.