

KURSPPLAN

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|---|---------------------------------|---|---|---------|---|
| 09.30 - 11.00 Yoga Olesya | | | | | | 10.30 - 11.20 Zumba® Fitness Anna |
| | | | | | | 11.30 - 12.00 Bauchkiller Anna |
| | | | | 17.30 - 18.20 Zumba® Fitness Anna | | |
| 18.00 - 19.20 Zumba® Fitness Anna Br. | 18.00 - 18.50 Full Body Workout Anna | 18.30 - 20.00 Yoga Olesya | | | | |
| | 19.00 - 19.50 stretch & relax Anna | | 19.00 - 19.50 Full Body Workout Anna | | | |



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



BAUCHKILLER

Bauchkiller ist ein gezieltes Kräftigungsprogramm für alle Bauchmuskeln. Es stärkt intensiv die sichtbare sowie tiefliegende Bauchmuskulatur.

FULL BODY WORKOUT

Wir sagen Bauch Beinen und Po den Kampf an! Dieses Workout bringt deine Figur in Topform und lässt Problemzonen keine Chance – auch für Trainingseinsteiger geeignet!

STRETCH & RELAX

stretch & relax ist ein Beweglichkeits- und Entspannungstraining.

YOGA

Yoga ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die so genannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für gestresste Menschen.

ZUMBA® FITNESS

Zumba® Fitness ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das 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.