

KURSPPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10.00 - 11.00 stretch & mobility Alessio						
	10.45 - 11.45 Bauch Beine Po Julia		10.30 - 11.30 Bauch Beine Po Julia			
			16.00 - 17.00 Freeathletics Alessio			
17.00 - 17.45 Bauch & Rücken Balance Alessio				17.00 - 17.50 Hula Hoop (bitte Hula Hoop mitbringen) Osleidy		
18.00 - 18.50 Fitnessboxen/ BBP Julia	18.00 - 19.00 stretch & mobility Alessio	18.00 - 18.50 Fitnessboxen/ BBP Julia		18.00 - 19.00 Zumba® Fitness Osleidy		





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.

BAUCH & RÜCKEN BALANCE

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

FITNESSBOXEN

Fitnessboxen ist eine Fitness-Sportart, die Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate, Taekwondo oder Kickboxen mit Aerobic verbindet und in Workouts meist zu schneller Musik praktiziert wird. Es ist jedoch selbst kein Kampfsport und keine Selbstverteidigungstechnik, sondern reine Fitnessgymnastik.

FREEATHLETICS

Freeathletics besteht aus verschiedenen Übungen zum Muskelaufbau mit dem eigenen Körpergewicht. Durch die Abwechslung der Übungen bringt das Training trotz körperlicher Höchstleistung Spaß mit sich.

HULA HOOP

Der Hula Hoop Reifen ist zurück und er wird in ein tolles Workout integriert. Mit kreisenden Hüftbewegungen wird Spaß an der Bewegung vermittelt und bringt alle zum Schwitzen.

STRETCH & MOBILITY

stretch & mobility ist ein Beweglichkeitstraining. Es stärkt das Bindegewebe. Dieses ist im Alltag den vielfältigsten Belastungen und Anforderungen ausgesetzt. Durch stretch & mobility wird das Bindegewebe geglättet und die Elastizität wird erhöht. Diese Verbesserung bewirkt, dass das Verletzungsrisiko minimiert wird. Durch Einsatz von effektiven Dehnungsübungen lösen sich Verspannungen und es werden Schmerzen gelindert.

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.