

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					
	17.30 - 18.20 Fit Mix Miriam			17.30 - 18.30 Zumba® Fitness Marielle		
18.00 - 18.50 Hot Iron® Tim	18.30 - 19.20 Rücken & Bauch Miriam	18.00 - 18.50 Zumba® Fitness Yasmina	18.00 - 19.20 Hot Iron® Tim			
19.00 - 19.50 Fatburner Step Tim	19.30 - 20.20 Yogilates Miriam	19.00 - 19.30 Bauchkiller Yasmina				



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



BAUCHKILLER

Intensives Bauchtraining der sichtbaren Bauchmuskulatur, sowie der tiefliegenden Bauchmuskulatur.

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 Bewlichkeit der Rumpfmuskulatur, zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden.

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 Fitness-workout. 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.