KURSPLAN

all inclusive FITNESS

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
10:00 - 11:00 RÜCKEN-FIT	10:00 - 11:00 PILATES	09:30 - 11:00 YOGA	17:00 - 18:00 BODY COMBAT	09:30 - 10:30 BODY BALANCE	10:00 - 11:00 ZUMBA	
11:00 - 11:30 STRETCHING	17:00 - 18:00 RÜCKEN-FIT	17:00 - 18:00 BODY COMBAT	18:00 - 19:00 BODY PUMP	10:30 - 11:30 RÜCKEN-FIT	11:00 - 12:00 B.B.P	
17:00 - 18:00 AEROBIC FATBURNER	18:00 - 19:00 B.B.P	18:00 - 19:00 BODY PUMP	19:00 - 20:00 STEP WORKOUT	17:00 - 18:00 ZUMBA		
18:00 - 19:00 B.B.P	19:00 - 20:00 ZUMBA	19:00 - 19:30 CXWORX	20:00 - 21:00 PILATES	18:00 - 19:00 BODY PUMP		
19:00 - 20:00 DANCE & WORKOUT		19:30 - 21:00 YOGA		19:00 - 19:30 CXWORX		
20:00 - 21:00 BODY BALANCE				19:30 - 20:30 BODY BALANCE		

AUFBAU & KRAFT

BODY PUMP
Langhantelprogramm zu energiegeladener Musik

CXWORX
CXWORX® ist die revolutionäre Art und Weise, den Core zu trainieren. Basierend auf den neusten wis ...

AUSDAUER & FITNESS

BODY COMBAT
Elemente der Selbstverteidigung in einer motivierenden Choreographie

KÖRPER & GEIST

STRETCHING
Psychische und Physische Entspannungsmethode

PILATES
Training für alle Alters- & Konditionsgruppen, steigert Muskelaufbau, Flexibilität und Koordination

YOGA
Dehnt und kräftigt die Muskulatur in Verbindung mit Meditation

BODY BALANCE
Kombination aus Yoga, Tai Chi und Pilates zur besseren Beweglichkeit

FORM & FIGUR

B.B.P
Intensive Übungen zur Kräftigung Deiner Bauch-, Beine- und Pomuskulatur.

AEROBIC FATBURNER
Ein abwechslungsreiches Training mit dem Du kraftvolle Muskeln aufbaust und die Ausdauer steigerst.

RHYTHMUS & BEWEGUNG

STEP WORKOUT
Ausdauertraining mit Extrakick für die Gesäßmuskulatur

ZUMBA
Voller Power tanzt Du Dich zu lateinamerikanischer Musik in Topform

DANCE & WORKOUT

REHA & PRÄVENTION

RÜCKEN-FIT
Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

LesMILLS BODYCOMBAT™ ZUMBA LesMILLS BODYPUMP™ LesMILLS BODYBALANCE™