

KURSPLAN



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:30 - 10:30 PILATES	10:00 - 11:00 B.B.P	10:00 - 11:00 FIT IM ALTER	09:00 - 10:00 WIRBELS.-G YMNASTIK	10:00 - 11:00 FIT IM ALTER	12:00 - 13:00 BODY PUMP	13:00 - 14:00 BODY PUMP
10:30 - 11:30 BODYSTYLING	11:00 - 11:30 STRETCHING	11:00 - 12:00 BAUCH & RÜCKEN	10:00 - 11:00 B.B.P	11:00 - 11:30 BAUCH X-PRESS	13:00 - 13:30 CXWORX	14:00 - 15:00 ZUMBA
17:00 - 18:00 PILATES	18:00 - 19:00 BODY PUMP	17:00 - 18:00 WIRBELS.-G YMNASTIK	11:00 - 12:00 BODY BALANCE	17:00 - 18:00 B.B.P	13:45 - 14:45 BODY BALANCE	
18:00 - 19:00 ZUMBA	19:00 - 20:00 B.B.P	18:00 - 19:00 ZUMBA	17:00 - 18:00 BODYSTYLING	18:00 - 19:00 BAUCH & RÜCKEN	15:00 - 16:30 POLE DANCE	
19:00 - 20:00 BODY COMBAT	20:00 - 21:00 BODY COMBAT	19:00 - 20:00 AEROBIC FATBURNER	18:00 - 19:00 IRON FIT	19:00 - 20:00 BODY COMBAT	16:30 - 18:00 POLE DANCE	
20:00 - 21:00 BODY BALANCE	21:00 - 22:00 POWER STRETCHING	20:00 - 21:00 B.B.P	19:00 - 22:00 POLE DANCE			

AUFBAU & KRAFT

BODYSTYLING

Kräftigungsworkout für den gesamten Körper

BODY PUMP

Langhantelprogramm zu energiegeladener Musik

BAUCH X-PRESS

30 Minuten Power-Bauch-Workout

IRON FIT

Durch maximale Trainingsintensität Deinen gesamten Körper in Form bringen.

CXWORX

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

AUSDAUER & FITNESS

AEROBIC FATBURNER

Ein abwechslungsreiches Training mit dem Du kraftvolle Muskeln aufbaust und die Ausdauer steigert.

BODY COMBAT

Elemente der Selbstverteidigung in einer motivierenden Choreographie

KÖRPER & GEIST

PILATES

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

BODY BALANCE

Kombination aus Yoga, Tai Chi und Pilates zur besseren Beweglichkeit

STRETCHING

Psychische und Physische Entspannungsmethode

POWER STRETCHING

Dynamische und intensive Form von Yoga mit kontinuierlicher Bewegung

FORM & FIGUR

B.B.P

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

RHYTHMUS & BEWEGUNG

ZUMBA

Voller Power tanzt Du Dich zu lateinamerikanischer Musik in Topform