KURSPLAN

all inclusive FITNESS

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:30 - 10:30 BODY PUMP	10:00 - 11:00 FIT & VITAL	10:00 - 11:00 B.B.P.	11:00 - 12:00 PILATES	10:30 - 11:30 B.B.P.	10:00 - 11:00 BODYSTYLING	10:30 - 11:00 RÜCKEN - INTENSIV
10:30 - 11:30 RÜCKEN-FIT	11:00 - 12:00 YOGA	17:00 - 18:00 BODY BALANCE	17:00 - 18:00 BODY PUMP	11:30 - 12:00 RÜCKEN - INTENSIV	11:00 - 12:00 ZUMBA	11:00 - 12:00 B.B.P.
17:00 - 18:00 ZUMBA	17:00 - 18:00 BODY COMBAT	18:00 - 18:30 TRX BASIC	18:00 - 18:30 CXWORX	17:00 - 18:00 TRX WORKOUT	15:00 - 15:45 IRON QUBE WORKOUT	12:00 - 13:00 ZUMBA
18:00 - 18:45 IRON QUBE WORKOUT	18:00 - 19:00 BODY PUMP	18:00 - 19:00 RUN M.D.C.	18:30 - 19:30 THAI BO	17:00 - 18:00 YOLATES		16:00 - 17:00 FITNESS-BOXEN
18:00 - 19:00 B.B.P.	19:00 - 20:00 BODY BALANCE	18:00 - 19:00 STEP	19:30 - 20:30 TABATA - TRAINING	18:00 - 18:30 IRON QUBE BASIC		
18:45 - 19:30 IRON QUBE WORKOUT	19:00 - 19:45 IRON QUBE WORKOUT	18:30 - 19:15 TRX WORKOUT		18:00 - 19:00 ZUMBA TONING		
19:00 - 19:30 CXWORX	20:00 - 21:00 ZUMBA	19:00 - 20:00 RÜCKEN-FIT		19:00 - 20:00 ZUMBA		
19:30 - 20:30 YOGA		20:00 - 21:00 ZUMBA				

REHA & PRÄVENTION

RÜCKEN - INTENSIV
Ein gesunder Rücken kennt keine Schmerzen. So geht es in diesem Kurs darum, Deine Rumpf- und Beinmu ...

FIT & VITAL
"Fit & Vital ist ein Fitness- & Wohlfühlprogramm, das besonders auf ein gesundheitsorientiertes Tra ...

RÜCKEN-FIT
In diesem Kurs geht es nicht nur darum, Deinen Rücken nachhaltig zu stärken, sondern auch durch al ...

AUFBAU & KRAFT

BODY PUMP
Body Pump ist ein Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung Deines gesamten Körpers ...

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

BODY COMBAT
Body Combat ist ein kraftvolles Ausdauer-Workout. Dieses hoch energetische Programm ist vom Kampfspo ...

IRON QUBE WORKOUT
Ein dynamisches Zirkeltraining das Deinen ganzen Körper fordert und in Bewegung hält. Das Training ...

TRX WORKOUT
Das TRX Training ist das beste Workout-System, das die Schwerkraft und Dein eigenes Körpergewicht e ...

IRON QUBE BASIC
Grundlagen und Techniktraining für den gesamten Bereich des funktionellen Trainings.

TRX BASIC
Grundlagen und Techniktraining zur perfekten Anwendung von TRX in deinem Workout.

AUSDAUER & FITNESS

THAI BO
Thai Bo verbindet Elemente aus Boxen, Kickboxen und Aerobic. Dabei verbrennt man bis zu 800 Kalorien

TABATA - TRAINING
Basis für das Phänomen Tabata Training ist eine im Jahre 1996 durchgeführte Studie des japanische ...

RUN M.D.C.
Renne (m)it (d)urch (C)hemnitz. Unser Lauftreff für alle laufbegeisterten Chemnitzer.

FITNESS-BOXEN
Ausdauer, Kraftausdauer, Koordination, Schnellkraft, Schlagtechniken und jede Menge Selbstvertrauen.

LesMILLS BODYCOMBAT™ ZUMBA LesMILLS BODYPUMP™ LesMILLS BODYBALANCE™