

KURSPLAN



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
09:30 - 10:15 STEP	09:30 - 10:00 FIT & VITAL	09:30 - 10:15 WIRBELS.-G YMNASTIK	10:00 - 11:00 STRETCH & RELAX	09:30 - 10:30 BODY PUMP	10:00 - 10:30 BAUCH X- PRESS	11:30 - 12:30 BODY PUMP
10:15 - 11:00 WIRBELS.-G YMNASTIK	10:00 - 11:00 THRILL X	10:15 - 11:15 YOGA	17:30 - 18:30 RÜCKEN-FIT	11:00 - 12:00 BODYSCAN	11:00 - 12:00 BODYSTYLI NG	12:30 - 13:30 TAE BO
17:00 - 18:00 WIRBELS.-G YMNASTIK	17:30 - 18:30 STEP	17:30 - 18:00 B.O.P. X- PRESS	18:30 - 19:30 BODY PUMP	17:00 - 18:00 FITNESSBO XEN	12:00 - 13:00 FATBURNER	17:00 - 18:30 YOGA
18:00 - 19:00 ZUMBA	18:30 - 19:30 BODY PUMP	18:00 - 19:00 BODY BALANCE	19:30 - 20:30 ZUMBA	18:00 - 19:00 BODYSCAN	13:00 - 14:00 TRX TRAINING	
19:00 - 20:30 THRILL X	19:30 - 20:00 BAUCH X- PRESS	19:00 - 20:00 ZUMBA			14:00 - 15:00 TRX TRAINING	
		19:30 - 20:00 TRX TRAINING				
		20:00 - 20:30 TRX TRAINING				
		20:00 - 20:30 FITMIX				
		20:30 - 21:15 POWER CIRCUIT				

AUSDAUER & FITNESS

POWER CIRCUIT

Ein dynamisches funktionelles Zirkeltraining am Iron Qube auf der Fläche.

TAE BO

Ein Fitnessorientierter-Mix aus verschiedenen Kampfkünsten

FORM & FIGUR

B.O.P. X-PRESS

Intensive Kräftigung mit Schwerpunkt auf Bauch-, Beine- und Po.

FATBURNER

Kraft- und Ausdauertraining mit hohem Fettverbrennungsfaktor mittlerer Intensität

THRILL X

Thrill X ist eine neue Trainingsform, welche einen netten Mix aus verschiedenen Bereichen liefert.

FITNESSBOXEN

Fitness Boxen ist die fitness- und spielorientierte Variante des eigentlichen Boxens, ohne Sparring

BODYSCAN

Körperfettanalyse mit BODYSCAN – Eine Messung der Muskelmasse, Fettgehalt, Wassergehalt und Knochen

REHA & PRÄVENTION

FIT & VITAL

Leichtes Kraft- Ausdauertraining für alle Altersgruppen

WIRBELS.-GYMNASTIK

Gezieltes Programm für einen gesunden Rücken

RÜCKEN-FIT

Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

STRETCH & RELAX

Psychische und Physische Entspannungsmethode

AUFBAU & KRAFT

BODYSTYLING

Kräftigungsworkout für den gesamten Körper.

BODY PUMP

Langhantelprogramm zu energiegeladener Musik.

BAUCH X-PRESS

30 Minuten Power-Bauch-Workout

TRX TRAINING

Ganzkörpertraining mit eigenem Körpergewicht