

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
07:45 - 08:30				Good Morning Spinbike		15.00 - 16.30 Pilates*
09.00 - 10.00		Fitness Zirkel*		Wake Up Fitness*		
10.00 - 11.00		WSG*		WSG*		
17.00 - 18.00	Powerlift	Fettkiller Workout*	Power-Rücken*	Body Workout*	16.30 Xco [®]	
18.00 - 19.00	Bauch-Beine-Po	Xco [®]	Bauch-Beine-Po	ZUMBA [®]	17.30 SCHWINN CYCLING	So
19.00 - 20.00	Box Fitness <i>neu</i>	Action Circle	Spin & Workout	19.15 - 20.45 Power-Yoga		12.00 - 13.00 + XL** SCHWINN CYCLING
20.00 - 20.30		20.15 - 21.45 Yoga	Bauch			
20.30 - 21.30						

KURSBESCHREIBUNG

ACTION-CIRCLE: erlebnisreiche Übungen wie in der Natur & Ausdauertraining und ganzheitliche Kräftigung der Muskulatur

BAUCH: Kräftigung für den Bauch & Dehnung

BAUCH-BEINE-PO: gezieltes Training der sogenannten Problemzonen des Körpers

BODY WORKOUT: Kräftigung und Straffung der gesamten Muskulatur mit + ohne Geräte

BOX FITNESS: einfache+wirksame Boxübungen zur Steigerung von Ausdauer+Reaktion

FETTKILLER WORKOUT: leichtes Workout bei dem es den Fettpölsterchen an den Kragen geht

FITNESS ZIRKEL: funktionelle Kräftigung der Muskulatur im Gerätebereich

GOOD MORNING SPINBIKE: Ausdauertraining und Optimierung des Fettstoffwechsels

PILATES: präzise, fließende Bewegungen fördern Körperwahrnehmung + kräftigen die Körpermitte

POWERLIFT: feste Muskeln dank Langhanteltraining

POWERRÜCKEN: intensives Workout für einen stabilen Rücken

POWER YOGA: Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung der Muskulatur durch dynamische Übungen

SCHWINN CYCLING: Ausdauertraining und Optimierung des Fettstoffwechsels

**** Jeden Sonntag 90 Minuten speziell mit Ausstiegsoption nach 60 Minuten**

SPIN & WORKOUT: Kräftigung und Straffung der gesamten Muskulatur, Ausdauertraining u. Optimierung des Fettstoffw

WAKE UP FITNESS: leichte und ausgewogene Trainingskost für den ganzen Körper

WSG: (WIRBELSÄULENGYMNASTIK) Vorbeugung und Beseitigung von Rückenbeschwerden

XCO: Ganzkörpertraining, Fatburner, Körperstraffung und Verbesserung der Körperwahrnehmung

YOGA: Entspannung und Mobilisierung der Muskulatur durch dynamische Übungen

ZUMBA®: Tanz-Workout zu lateinamerikanischen Klängen.

* geeignet für Fitnessbegeisterte ab 50 Jahren