

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

9.00-10.00 Yoga	9.00-9.30 Latin-Dance	9.00-9.30 Bauch intensiv	9.00-9.45 Pilates	9.00-9.30 Trampolin	10.15-10.45 Latin-Dance	10.15-11.00 Torso Box
10.00-10.45 Rücken	9.30-10.00 Trampolin	9.30-10.00 Rückenfit	9.45-10.30 Bodytoning	9.30-10.30 Langhantel	10.45-11.15 BBP	11.00-12.00 Yoga
10.45-11.15 BBP	10.00-10.30 Rücken	10.00-10.45 Torso Box	10.30-11.0 Step	10.30-11.30 Yoga		

Frei wählbar

17.00-17.45 Torso Box	17.30-18.00 Bauch intensiv	18.00-18.30 Step	17.30-18.00 Bauchkiller	17.00-17.45 Rücken
18.00-18.50 BOP	18.00-18.30 Latin Dance	18.30-19.00 Functional Training [°]	18.00-18.45 Langhantel	17.45-18.30 Bodytoning
19.00-19.30 Trampolin	18.30-19.15 BBP	19.15-19.45 HIIT	18.45-19.45 Yoga	18.30-19.15 Pilates
	19.15-20.00 Pilates	19.45-20.30 Torso Box		

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. : 8:00 - 22:00
Sa + So : 10:00 - 18:00

Mit Trainer

[°] am Functional Turm auf der Fläche

Gültig ab 01.04.19

Kursbeschreibung

Latin Dance	Beim Latin Dance erwarten Dich exotische Klänge zu kraftvollen Latino-Rhythmen und internationalen Beats. Der Einstieg ist einfach, das Training ist effektiv und macht Spaß!
HIIT	Ein 30-minütiges hochintensives Intervalltraining (HIIT), in dem Du durch Kraft- und Ausdauer-elemente an deine Grenzen stößt. Fordere Dich selbst heraus und erziele dadurch schnelle Erfolge.
Bauchkiller	Du willst Dein lästiges Bauchfett los werden? Dann lass es im intensiven 30 Minütigen Bauchkiller Kurs dahin schmelzen!
Yoga	Yoga ist ein System, das Körper, Seele und Geist in Einklang bringt. Beim Yoga entspannt sich der Körper und es wird die Atmung und Bewegung vereint.
Jumping / Trampolin	Stärke bis zu 300 Deiner Muskeln in nur einem Workout, und verbessere auch Deine Ausdauer und Koordination! Dieses Workout auf kleine Trampolinen ist sehr effektiv und gelenkschonend.
Rückenfit	Ein Workout speziell für deine Rückenmuskulatur. Mit verschiedenen Kraft und Mobilitätsübungen für einen fitten und starken Rücken.
Torso Box	Intensives Ausdauer Training mit verschiedenen Elementen aus dem Boxen. Komm an Deine Grenzen und lass den Stress deines Alltags raus.
Step	Ein Ausdauer und Koordinationstraining auf speziellen Steps, welches die Fettverbrennung anregt und Dir beim gezielten Aufbau vieler Muskelgruppen hilft.
Pilates	Bist Du im reinen mit Deinem Körper und deinem Geist? Pilates ist ein sanftes aber sehr wirkungsvolles Training bei dem einzelne Muskeln gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt werden.
Langhantel Workout	Krafttraining mit der Langhantel um gezielt Muskeln aufzubauen. Trainiere mit Deinem individuellen Gewicht und lasse deine Muskeln brennen.
Functional Training	Funktionelle Übungen am Functional Turm, die Dich durch kurze Wiederholungen an deine Grenzen bringen.
BBP	Spezielle Übungen für Bauch, Beine und Po bringen Dich deiner Traumfigur näher.

