

# Montag    Dienstag    Mittwoch    Donnerstag    Freitag    Samstag    Sonntag

<b>9.00-9.30</b> Yoga	<b>9.00-9.30</b> Latin-Dance	<b>9.00-9.30</b> Bauch intensiv	<b>9.00-9.45</b> Pilates	<b>9.00-9.30</b> Trampolin	<b>10.15-10.45</b> Latin-Dance	<b>10.15-11.00</b> Torso Box
<b>9.30-10.45</b> Rücken	<b>9.30-10.00</b> Trampolin	<b>9.30-10.00</b> Latin-Dance	<b>9.45-10.30</b> Bodytoning	<b>9.30-10.00</b> Langhantel	<b>10.45-11.15</b> BBP	<b>11.00-11.30</b> Yoga
<b>10.45-11.15</b> BBP	<b>10.00-10.30</b> Rücken	<b>10.00-10.45</b> Torso Box	<b>10.30-11.00</b> Step	<b>10.00-10.30</b> Yoga		

## Frei wählbar

<b>16.15-17.00</b> Torso Box	<b>17.30-18.00</b> Bauch intensiv	<b>17.30-18.00</b> Step	<b>17.30-18.00</b> Yoga	<b>17.00-17.45</b> Langhantel	
<b>17.00-17.50</b> Bodyfit	<b>18.00-18.30</b> Latin Dance	<b>18.00-18.30</b> Trampolin	<b>18.00-19.00</b> Langhantel	<b>17.45-18.30</b> Bodytoning	
<b>18.00-18.30</b> HIIT	<b>18.30-19.00</b> BBP	<b>19.00-19.30</b> Bauchkiller	<b>19.00-19.30</b> Step	<b>18.30-19.45</b> Pilates	
	<b>19.00-19.45</b> Pilates	<b>19.30-20.15</b> Torso Box			

**Öffnungszeiten:**  
Mo. - Fr. : 9:00 - 22:00  
Sa + So : 10:00 - 18:00

Mit Trainer

Gültig ab 01.04.19

# Kursbeschreibung

<b>Latin Dance</b>	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!
<b>HIIT</b>	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.
<b>Bauchkiller</b>	Du willst Dein lästiges Bauchfett los werden? Dann lass es im intensiven 30 Minütigen Bauchkiller Kurs dahin schmelzen!
<b>Yoga</b>	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.
<b>Jumping / Trampolin</b>	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.
<b>Rückenfit</b>	Ein Workout speziell für deine Rückenmuskulatur. Mit verschiedenen Kraft und Mobilitätsübungen für einen fitten und starken Rücken.
<b>Torso Box</b>	Intensives Ausdauer Training mit verschiedenen Elementen aus dem Boxen. Komm an Deine Grenzen und lass den Stress deines Alltags raus.
<b>Step</b>	Ein Ausdauer und Koordinationstraining auf speziellen Steps, welches die Fettverbrennung anregt und Dir beim gezielten Aufbau vieler Muskelgruppen hilft.
<b>Pilates</b>	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.
<b>Langhantel Workout</b>	Krafttraining mit der Langhantel um gezielt Muskeln aufzubauen. Trainiere mit Deinem individuellen Gewicht und lasse deine Muskeln brennen.
<b>BBP</b>	Spezielle Übungen für Bauch, Beine und Po bringen Dich deiner Traumfigur näher.
<b>Bodyfit</b>	Du willst fitter werden und deinen Körper stärken und straffen? Dann ist Bodyfit genau das richtige für Dich.

