

Kursprogramm

Ab 29.10.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:15-09:10 Yoga kostenpflichtig	09:00-09:45 55 Plus		09:00-09:45 55 Plus	09:00-09:45 55 Plus
09:15-10:00 55 Plus	10:00-11:00 Yoga kostenpflichtig		10:00-10:45 55 Plus Rücken	11:00-11:45 Pilates kostenpflichtig
16:30-17:15 Rücken Physio		16:40-17:00 Bauchpower		
17:30-18:00 LES MILLS CXWORX	17:05-17:25 Bauchexpress	17:20-18:00 LES MILLS BODYPUMP Kombitracks	16:30-17:15 TRX Functional TRAINING	15:00-15:30 TRX Functional TRAINING
18:05-19:15 LES MILLS BODYPUMP	17:30-18:30 ab 06.11.18 STRONG BY ZUMBA	18:10-18:55 Rücken Physio	17:20-17:50 LES MILLS CXWORX	
19:20-20:20 LES MILLS BODYBALANCE	18:40-19:40 LES MILLS BODYPUMP	19:00-20:00 LES MILLS BODYBALANCE	18:00-19:00 LES MILLS BODYPUMP	

Kursbeschreibung:

55 Plus
Ist ein abwechslungsreiches Training zur Entwicklung aller konditionellen & koordinativen Fähigkeiten, sowie kräftigendes Ganzkörpertraining.

55 Plus Rücken
Für einen schmerzfreien Rücken ist eine gut trainierte Tiefenmuskulatur entscheidend. Hier kräftigst du diese.

Rücken Physio
Für einen schmerzfreien Rücken ist eine gut trainierte Tiefenmuskulatur entscheidend. Durch den Einsatz verschiedener Kleingeräte kräftigen wir diese.

TRX
Ist ein Ganzkörpertraining mit deinem eigenen Körpergewicht am TRX. Verbessert deine Koordinationsfähigkeit und stärke deine Tiefenmuskulatur.

Bauchexpress/ Bauchpower
Wir geben Vollgas! In der Gruppe trainierst du deine Bauchmuskeln in einem kurzen Workout bis zur Erschöpfung.

LES MILLS BODYPUMP
(Langhanteltraining): einem Programm, das den ganzen Körper kräftigt, formt und definiert. Mit Hilfe von Langhanteln werden alle Hauptmuskelgruppen trainiert.

LES MILLS CXWORX
(Core-Training): ein 30-minütiges, funktionelles Training, das die Core-Muskulatur stärkt.

LES MILLS BODYBALANCE
(Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout): ein Workout, das deine Beweglichkeit steigert und einen idealen Ausgleich zum Alltag bietet.

STRONG BY ZUMBA

Wenn du aufgeben willst, erinnere dich warum du begonnen hast...

Unter Einsatz des eigenen Körpergewichts, wird zur Musik trainiert. Gehe über deine Grenze hinaus!