





KURSPLAN

GÜLTIG AB: 31.08.2020

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
08.30 Uhr						
09.00 Uhr						
09.30 Uhr				LES MILLS BODYBALANCE 20 60 Minuten		
10.00 Uhr						
10.30 Uhr						
11.00 Uhr						
12.00 Uhr				Iron-Qube 60 Minuten MO 19.30 DI 20.00 MI 18.00 DO 17.45		LES MILLS BODYBALANCE 20 60 Minuten
16.00 Uhr						
16.30 Uhr						
17.00 Uhr					LES MILLS BODYPUMP 20 30 Minuten	
17.30 Uhr	 14 30 Minuten	BBP 20 45 Minuten	LES MILLS BODYATTACK 12 30 Minuten			
17.45 Uhr					 14 30 Minuten	
18.15 Uhr	LES MILLS BODYBALANCE 20 45 Minuten		LES MILLS BODYPUMP 20 45 Minuten			
18.30 Uhr		LES MILLS BODYATTACK 12 30 Minuten			LES MILLS BODYBALANCE 20 30 Minuten	
18.45 Uhr				Functional Workout 20 60 Minuten		
19.15 Uhr	LES MILLS BODYPUMP 20 60 Minuten	LES MILLS BODYBALANCE 20 30 Minuten	 14 30 Minuten			
20.00 Uhr			Six-Pack 20 30 Minuten	 14 45 Minuten		

Anmeldung
via App!

Bitte bringt euch
eine eigene Matte
mit – wir dürfen
euch keine Matte
verleihen!

Iron-Qube
60 Minuten
MO 19.30
DI 20.00
MI 18.00
DO 17.45

xx Max. Personenanzahl pro Kurs

KURSDEFINITIONEN

Six-Pack	Der Königsdisziplin - dem Bauch - wird der Kampf angesagt. Als starken Partner benötigt die Bauchmuskulatur die Rückenmuskulatur. In 30 Minuten werden die gerade und schräge Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gekräftigt!
Functional Workout	Der aktuelle Trend schlechthin! Trainiere mit deinem eigenen Körpergewicht, oder aber mit deinem Trainingspartner. „No pain, no gain“ - heißt hier das Motto!
BBP	Die typischen „Frauenproblemzonen“ - dieses Training verspricht dir die Lösung! Mit unterschiedlichen Trainingshilfsmitteln wird den frauenspezifischen „Problemzonen“ regelrecht der Kampf angesagt! Dieses Training heißt jede Lady willkommen, die etwas verändern möchte!
Body Balance <small>LES MILLS</small> BODYBALANCE	Dieses Programm - mit seinem Ursprung in Fernost - wo Yoga und Tai Chi täglich praktiziert werden, lässt dich deine Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden. Trainiere Körper und Geist im Einklang miteinander. Optimal geeignet für alle Yoga, Pilates und Tai Chi Fans!
Body Pump <small>LES MILLS</small> BODYPUMP	Ein Langhantel-Workout für die gesamte Körpermuskulatur. Du arbeitest effektiv an deiner Kraftausdauer, Kräftigung und Straffung. Spüre wie deine Muskeln das Fett verbrennen!
Body Attack <small>LES MILLS</small> BODYATTACK	Ist ein hochintensiver Fitness-Class! Athletische Bewegungsabläufe sind geeignet für Anfänger und Fitness-Freaks. Ob Laufen, Springen mit Kraftübungen wie Squats und Push-up's - du wirst an deine persönliche Grenze gehen!
Jumping Fitness® 	Das einzigartige, originale Trampolin-Workout! Bei Jumping Fitness® sind mehr als 400 Muskeln im Einsatz - viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Gelenkschonend und effizient für Bauch, Beine und Po - Jumping Fitness® macht einfach glücklich und ist perfekt, um Stress abzubauen. Dieses Workout ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene perfekt geeignet!