

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>10:30 – 11:00 Uhr Funktionsgymnastik mit Stefan</p> <p>19:10 – 20:00 Uhr Powermix mit Torsten</p> <p>20:10 – 21:00 Uhr Indoorcycling mit Marko (Bitte eintragen)</p>	<p>18:10 – 19:00 Uhr Bauch/Beine/Po mit Petra</p>	<p>16:30 – 17:00 Uhr 100% Bauch mit Lucas</p> <p>17:10 – 18:00 Uhr Aroha mit Petra</p> <p>18:10 – 19:00 Uhr Tabata mit Stefan</p>	<p>09:10 – 10:00 Uhr Pilates mit Yvonne</p> <p>10:10 – 11:00 Uhr Balance mit Torsten</p> <p>14:10 – 15:00 Uhr Fit & Aktiv mit Torsten</p> <p>18:10 – 19:00 Uhr Indoorcycling mit Torsten (Bitte eintragen)</p>	<p>10:10 – 11:00 Uhr Aroha mit Janine</p> <p>11:10 – 12:00 Uhr Indoorcycling mit Janine (Bitte eintragen)</p> <p>18:10 – 19:00 Uhr Indoorcycling mit Stefan (Bitte eintragen)</p>

Funktionsgymnastik:

Funktionelle Übungen zur Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten.

Powermix:

Kein Muskel bleibt hier verschont. Ein intensives und abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Fortgeschrittene.

Indoorcycling:

Rad fahren muss nicht langweilig sein. Ein abwechslungsreiches Intervalltraining nach Musik in der Gruppe. Hier purzeln die Kalorien.

Bauch/Beine/Po:

Ein dynamisches Trainingsprogramm zur Steigerung der Fettverbrennung und Figurformung.

100% Bauch:

Der Name ist Programm.

Aroha:

Ein effektiver Kurs im ¾ Takt, welcher Oberschenkel, Po und Bauch strafft. Ein optimaler Kalorienkiller, bei dem Jeder sofort einsteigen kann.

Tabata: Ein hoch intensives Ganzkörperworkout. Übungen werden 8x20 sec. mit einer 10 sec. Pause wiederholt - Anstrengend und schweißtreibend!!!
Pilates: Ganzkörpertraining, das Atmung, Stretching und Kräftigung kombiniert. Stärkt das Körperbewusstsein und aktiviert tiefer gelegene Muskeln.
Balance: Gleichgewichtsübungen und Entspannungstechniken in harmonischer Abwechslung. Balance für Körper und Seele.