

# KURSPLAN

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

**Indoorcycling:**

Radfahren 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.

**Yoga:**

Übungen, die zu einer gesteigerten Beherrschung des Körpers, Konzentration und Entspannung führen.