

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rückenfit 9:00h - 9:45h ★ ★	Vitalbalance 9:00h - 9:45h ★ ★	Pilates 9:00h - 9:45h ★ ★		
Step & Style 10:00h - 10:45h ★ ★		Bauch X-Press 10:00h - 10:30h ★		Fatburner / BBP 10:00h - 10:45h ★ ★
	Seniorenfitness* 17:00h - 17:45h ★ ★	AOK und Präventionskurse gemäß Aushang		
Muscle Make Up 18:30h - 19:15h ★	Rückenfit 18:30h-19:15h ★ ★	Pilates 18:30h - 19:15h ★ ★	Faszientraining 18:30h - 19:00h ★	Es wird gebeten, zu allen Kursen ein Handtuch und sauberes Schuhwerk mitzubringen!
			Fatburner / BBP 19:15h - 20:00h ★ ★	
Step Aerobic 19:30h - 20:15h ★	Yoga Workout 19:30h - 20:15h ★ ★	Kangoo Power™ 19:30h - 20:15h ★		

Ausdauer ★

Kraft ★

Beweglichkeit ★

Koordination ★

**Fatburner/BBP:** Hier purzeln die Pfunde. Bauch, Beine, Po- der Intensivzonenklassiker!

**Muscle Make Up:** Ein Kurs, bei dem die Muskeln gezielt gekräftigt und geformt werden.

**Pilates:** Hier wird das \*Powerhouse\* ( die Tiefenmuskulatur des Körpers) trainiert .

**Seniorenfitness:** Die Teilnahme ist unabhängig von einer Mitgliedschaft möglich

**Vitalbalance:** Balance und Koordination werden geschult. Der Nacken,-Schulterbereich wird besonders hervorgehoben.

**Kangoo Power™:** Workout mit federnden Springschuhen. Erlebe bei jedem Sprung ein Gefühl von Kraft und Leichtigkeit!

**Rückenfit:** Aufbautraining für die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur.

**Step Workout:** Fetziges Workout mit dem Step - mit Choreographie.

**Yoga Workout:** Fließende Bewegungen fördern Kraft und Beweglichkeit.



vivalavida