

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rückenfit 9:00h - 9:45h ★ ★	Vitalbalance 9:00h - 9:45h ★ ★	Pilates 9:00h - 9:45h ★ ★	Es wird gebeten, zu allen Kursen ein Handtuch und sauberes Schuhwerk mitzubringen!	
Step & Style 10:00h - 10:45h ★ ★		Bauch X-Press 10:00h - 10:30h ★		Fatburner / BBP 10:00h - 10:45h ★ ★
	Seniorenfitness 17:00h - 17:45h ★ ★	Präventionskurs §20 SGB V 17:00h - 18:00h ★		
Muscle Make Up 18:30h - 19:15h ★	Rückenfit 18:30h-19:15h ★ ★	Pilates 18:30h - 19:15h ★	Faszientraining 18:30h - 19:00h ★	Samstag / Sonntag
			Fatburner / BBP 19:15h - 20:00h ★	XBT® laut Aushang ★ ★
Step Aerobic 19:30h - 20:15h ★	Yoga 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.

XBT®: Powerworkout mit Gewichten an Armen und Beinen.

Bauch X-Press: schnelles, intensives Bauchmuskeltraining

Kangoo Power™: Ausdauertraining mit federnden Springschuhen.

Präventionskurs §20 SGB V * Gesunder Rücken*: Anmeldung erforderlich.

Rückenfit: Aufbautraining für die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Step Aerobic: Fetziges Choreographie Workout mit dem Step.

Yoga: Fließende Bewegungen fördern Kraft und Beweglichkeit.

Faszientraining: Mit der Blackroll® Flexibilität & Mobilität verbessern.



vivalavida