

# kursplan

mo

di

mi

do

fr

sa

so

8:00		8:30 - 9:30 <b>Pilates</b>	8:30 - 9:45 <b>fitdankbaby</b>				
9:00	9:30 - 10:30 <b>Vitaler Rücken</b>	9:30 - 10:30 <b>Functional Training</b>	09:45 - 10:45 <b>Zumba</b>	09:30-10:30 <b>Jumping Fitness</b>	9:30-11:00 <b>Pilates + Stretching</b>	9:30 - 10:30 <b>Step</b>	10:15 - 12:00 <b>Special Time*</b>
10:00							
11:00	10:30 - 11:30 <b>Pilates Boxing</b>	10:30 - 11:00 <b>Stretching</b>	10:45 - 11:30 <b>Zumba Toning</b>	10:30 - 11:30 <b>Hot Iron</b>		10:30 - 11:30 <b>Zumba</b>	
12:00							
17:00	17:30 - 18:30 <b>Jumping Fitness</b>				17:00 - 18:00 <b>Tabata</b>		
18:00	18:30 - 19:30 <b>Hot Iron</b>	18:15 - 19:15 <b>T-Bo</b>	18:30 - 19:30 <b>Zumba</b>	18:00 - 19:00 <b>Tabata</b>			
19:00	19:30 - 20:30 <b>Tabata</b>	19:15 - 20:15 <b>BodyStyling</b>	19:30 - 20:15 <b>BodyStyling</b>	19:00 - 20:00 <b>Jumping Fitness</b>			
20:00		20:15 - 21:00 <b>Faszien-Training</b>	20:15 - 21:15 <b>Yoga</b>	20:00 - 21:00 <b>Pole Dance</b>			*siehe Aushang

## alle kurse auf einen blick

- ▶ **BodyStyling:** Dieses abwechslungsreich gestaltete Training führt zur Kräftigung und Straffung des ganzen Körpers mit einem Schwerpunkt auf Bauch, Beinen und Po. Das Training ist auch zur Verbesserung des Fettstoffwechsels und der Herz-Kreislauf-Funktion geeignet. Für Neueinsteiger geeignet.
- ▶ **T-Bo:** Intensives Ausdauer-/Konditionstraining mit Box-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen aus Kickboxen und Muay Thai.
- ▶ **Faszien-Training:** Mobilisieren, stärken und Entspannen des Körpers, gezielt Verhärtungen und Verklebungen der Faszie lösen. Für Neueinsteiger geeignet
- ▶ **Zumba:** Salsa, Merengue, Bachata: einfache Grundschritte werden zu Gute-Laune-Rhythmen kombiniert. Das wirkt und bringt jede Menge Spaß. Geeignet für alle, die Spaß an koordinierter Bewegung und Dynamik haben.

- ▶ **Step:** Grundschritte von Step Aerobic werden erlernt und zu Choreografien zu fetziger Musik dargestellt. Dies fördert ganz erheblich Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung.
- ▶ **Vitaler Rücken:** Allgemeines Rücken- und Rumpf-Training; Muskeln, die zu einer Verbesserung der Haltung führen, werden gekräftigt. Für Neueinsteiger geeignet
- ▶ **Tabata:** Effektives Kraft-Ausdauer-Ganzkörpertraining. Steigert die Kondition und verbrennt mächtig Kalorien.
- ▶ **fitdankbaby:** Das innovative Fitnesskonzept für Mamas mit Babies. Die Babies werden in die Übungen mit einbezogen und spielerisch gefördert. Ein großer Spaß für alle.
- ▶ **Hot Iron:** Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training zu motivierender Musik. Kräftigung, Formung und Straffung des ganzen Körpers mit Langhanteln. Für Neueinsteiger geeignet.

- ▶ **Pilates Boxing:** Kombination von Boxtechniken und Pilates. Schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen.
- ▶ **Yoga:** Hatha-Yoga gibt Energie für den Alltag mit einem ganzheitlichen Programm für Muskeln, Atmung, Körper und Seele.
- ▶ **Functional Training:** Intensive Ganzkörper-Übungen mit dem Körpergewicht und freien Gewichten sowie Cardio-Elementen. Steigert die Kondition und verbrennt mächtig Kalorien.
- ▶ **Jumping Fitness:** Ein gelenkschonendes Workout auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Gleichgewichtssinn, Koordination und Ausdauer werden gefördert und viele Kalorien verbrannt.
- ▶ **Pole Dance:** Intensives Fitness & Dance Workout mit abwechslungsreicher Kombination aus Fitnesstraining und Tanz.