

kursplan

mo

di

mi

do

fr

sa

so

8:00							
9:00	9:30 - 10:30 Vitaler Rücken	9:00 - 10:30 Strong by Pilates	9:30 - 10:30 Zumba	9:30-10:30 Jumping Fitness	9:00-10:30 Pilates + Stretching	10:30 - 11:30 Zumba	
10:00			10:30 - 11:15 Zumba Toning				
11:00	10:30 - 11:30 Latin Jumping			10:30-11:30 Hot Iron		10:30 - 11:30 Strong Nation	
12:00							
17:00	17:30 - 18:30 Jumping Fitness				17:00 - 18:00 Jumping Fitness		
18:00	18:30 - 19:30 Strong Nation	18:15 - 19:15 Vitaler Rücken	18:30 - 19:30 Zumba	18:00 - 19:00 Tabata			
19:00	19:30 - 20:30 Tabata	19:15 - 20:15 BodyStyling	19:30 - 20:15 BodyStyling	19:00 - 20:00 Jumping Fitness			
20:00		20:15 - 21:00 Pilates	20:15 - 21:15 Yoga	20:00 - 21:00 Pole Dance Fortgeschrittene			*siehe Aushang im Studio

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.
- ▶ **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.
- ▶ **Pilates:** Zentrumsorientiertes Training mit Fokus auf Kräftigung des Bauch-, Lenden- und Beckenbereiches. Ober- und Unterkörper werden dabei in ein ganzheitliches Workout integriert.

- ▶ **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.
- ▶ **Hot Iron:** Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training zu motivierender Musik. Kräftigung, Formung und Straffung des ganzen Körpers mit Langhanteln. Für Neueinsteiger geeignet.
- ▶ **Yoga:** Hatha-Yoga gibt Energie für den Alltag mit einem ganzheitlichen Programm für Muskeln, Atmung, Körper und Seele.

- ▶ **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.
- ▶ **Strong Nation:** Effektives Intervalltraining, das Deinen ganzen Körper fordert und fördert.
- ▶ **Strong by Pilates:** Intensives Workout mit Übungen aus dem klassischen Pilates.
- ▶ **Latin Jumping:** Jumping Fitness zu motivierenden Latin-Rhythmen