

mo di mi do fr sa so

09.00	09.30-10.15 Vitaler Rücken	09.15-10.15 BodyWorkout/ Vitaler Rücken	09.30-10.15 Vitaler Rücken	08.00-08.45 Rehasport			
10.00	10.15-11.00 Vitaler Rücken	10.15-10.45 Faszien/Stretching	10.15-11.00 Vitaler Rücken	09.30-10.15 BodyWorkout	10.00-11.00 Yoga	10.00-11.00 Step Einsteiger	10.30-12.00 Flower Pump
11.00				10.15-11.00 Pilates	11.30-12.15 Rehasport	11.00-12.00 BodyWorkout	
12.00							
16.00	16.00-16.45 Rehasport		16.00-16.45 Rehasport	16.00-17.00 Firmenfitness			
17.00		17.00-18.00 Firmenfitness		17.00-18.00 Firmenfitness	17.00-18.00 BodyWorkout		17.00-18.30 Donathletics
18.00	18.15-19.15 Step II		18.15-19.15 Jumping Fitness	18.00-18.45 Vitaler Rücken			
19.00	19.15-20.15 Jumping Fitness	18.30-19.30 Body Styling	19.15-20.15 BauchBeinePo	19.15-20.15 Tabata	19.00-20.30 Salsa für Beginner		
20.00	20.15-21.00 BodyWorkout	19.30-20.30 Jumping Fitness					

+ **BauchBeinePo:** Gezielte Kräftigung und Straffung von Bauch, Beinen und Po.

+ **BodyStyling:** Dieses abwechslungsreich gestaltetes 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.

+ **BodyWorkout:** Abwechslungsreiches Training führt durch verschiedene Hilfsmittel zur Formung des ganzen Körpers, fördert den Fettstoffwechsel und die Herz-Kreislauf-Funktion.

+ **Donathletics:** Innovatives Kurskonzept für das perfekte, ganzheitliche Kraft-Ausdauer-Workout. Gezielte Übungen mit Intervallen und anderen herausfordernden Trainingskombinationen.

+ **Faszien/Stretching:** Übungen zur Lockerung der Faszien und lösen von Verspannungen und Schmerzen.

+ **Firmenfitness:** Gesundheitskurs für Angehörige der teilnehmenden Betriebe

+ **Flower Pump:** Kraft und Ausdauer für den ganzen Körper: Mit Musik, Langhanteln und anderen Hilfsmitteln geht es hier um mehr Power, bessere Form und Spaß - für Männer und Frauen.

+ **Jumping Fitness:** Ein gelenkschonendes Workout auf speziell dafür entwickelten Trampolinen. Gleichgewichtssinn, Koordination und Ausdauer werden gefördert und viele Kalorien verbrannt.

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

+ **Rehasport:** Zertifizierter Rehasport-Gesundheitskurs auf ärztliche Verordnung. Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität werden verbessert, Beschwerden gelindert bzw. vorgebeugt.

+ **Salsa:** Fitness mit Spaß durch die rhythmischen Bewegungen des Salsa-Tanzes. Tanzkurse können auch gerne mit Tanzpartner besucht werden. (Anfänger Kurs)

+ **Step:** Aerobic-Grundschrte zu Musik mit Steps erlernen und zu einer Choreografie zusammenstellen und weiterentwickeln - für Kraft, Ausdauer, Koordination und Fettverbrennung.

+ **Tabata:** Effektives Kraft-Ausdauer-Ganzkörpertraining. Steigert die Kondition und verbrennt mächtig Kalorien.

+ **Vitaler Rücken:** Allgemeines Rücken- und Rumpftaining. Muskeln, die zur Verbesserung der Haltung führen, werden gekräftigt.

+ **Yoga:** Hatha-Yoga gibt Energie für den Alltag mit einem ganzheitlichen Programm für Muskeln, Atmung, Körper und Seele.

Hast Du Fragen? Telefon: 0711.719 24 60 0