	mo	di	mi	do	fr	sa	so
09.00	09.15-10.00 **Vitaler Rücken**	09.15-10.15 **BodyWorkout/ Vitaler Rücken**	09.30-10.15 **Vitaler Rücken**	09.15-10.00 **Pilates**			
10.00	10.00-10.45 **Vitaler Rücken**	10.15-10.45 **Faszien/Stretching**	10.15-11.00 **Vitaler Rücken**	10.00-10.45 **BodyWorkout**	10.00-10.45 **Vitaler Rücken**		10.15-11.45 **Yoga**
11.00					11.00-11.45 **Rehasport**		
12.00							
16.00	16.00-16.45 **Rehasport**	16.00-17.00 **Firmenfitness**	16.00-16.45 **Rehasport**	16.00-17.00 **Firmenfitness**			
17.00			17.15-18.00 **Rehasport**		17.00-18.00 **Hot Iron**		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 **Dance Fitness**	19.15-20.15 **BauchBeinePo**	19.00-20.00 **Tabata**	19.00-20.30 **Salsa für Anfänger**		
20.00	20.15-21.00 **BodyWorkout**	19.30-20.30 **Jumping Fitness**	20.15-21.45 **Yoga**				

alle kurse auf einen blick

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

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

+ Dance Fitness: Einfache Grundschritte werden zu Rhythmen aus lateinamerikanischer Musik, Dancehall und Pop kombiniert. Das fördert Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, verbrennt mächtig Kalorien und bringt jede Menge Spaß.

+ 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

+ Hot Iron: Gezieltes Kraft-Ausdauer-Training zu motivierender Musik. Kräftigung, Formung und Straffung des ganzen Körpers unter Einsatz von Langhanteln.

+ 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 II: Aerobic-Grundschritte 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 Rumpftraining. Muskeln, die zur Verbesserung der Haltung führen, werden gekräftigt.

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

+ Zumba: Grundschritte aus Salsa, Merengue und Bachata. Das verbrennt Kalorien! Koordinierte Bewegungen und Dynamik.

Hast Du Fragen? Telefon: 0711.719 24 60 0