

	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		16.00-16.45 Rehasport				
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 Grundschriffe 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

+ **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-Grundschriffe 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 Rumpfttraining. 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.

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

Hast Du Fragen? Telefon: 0711.719 24 60 0