

Kursplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>9.30 – 10.00 Uhr Faszien-Pilates Kursraum 2</p>		<p>9.30 – 10.30 Uhr Rückentraining Kursraum 2</p>		<p>9.30 – 10.00 Uhr Faszien-Pilates Kursraum 2</p>
<p>10.00 – 10.50 Uhr Rückentraining Kursraum 2</p>		<p>10.30 – 11.00 Uhr Faszien-Pilates Kursraum 2</p>		<p>10.00 – 10.30 Uhr Yoga Kursraum 2</p>
				<p>17.30 – 18.00 Uhr BauchMussWeg Kursraum 2</p>
<p>18.00 – 18.50 Uhr BBP Kursraum 2</p>	<p>18.00 – 18.50 Uhr Step & Tone Kursraum 2</p>	<p>18.00 – 18.50 Uhr Langhantel Kursraum 2</p>	<p>18.00 – 18.50 Uhr Rückentraining Kursraum 2</p>	<p>18.00 – 18.50 Uhr verrückter Freitag Kursraum 2</p>
<p>19.00 – 19.30 Uhr SLASHPIPE-Zirkel Jugendraum</p>	<p>19.00 – 19.50 Uhr Yoga Jugendraum</p>	<p>19.00 – 19.50 Uhr ZUMBA Kursraum 2</p>	<p>19.00 – 19.50 Uhr SPINNING Kursraum 1</p>	
<p>19.30 – 20.00 Uhr Faszien-Pilates Jugendraum</p>	<p>19.00 – 19.50 Uhr SPINNING Kursraum 1</p>	<p>19.30 – 19.45 Uhr TeVita- Spezial Trainingsfläche</p>	<p>19.30 – 19.45 Uhr TeVita- Spezial Trainingsfläche</p>	
	<p>19.30 – 19.45 Uhr TeVita- Spezial Trainingsfläche</p>			

*Langhantel, Slashpipe-Zirkel, Spinning und verrückter Freitag mit Voranmeldung

K u r s z i e l e



Ruhige Kurse mit sanften Bewegungen

FASZIEN-PILATES	dieses Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraft,- Koordinations- und Faszienübungen
RÜCKENTRAINING	kräftigt die Rückenmuskulatur und stabilisiert so die Wirbelsäule
YOGA	Körperwahrnehmung und (richtige) Atmung werden trainiert, Muskeln gekräftigt, mobilisiert und gedehnt

Intensive Kurse

BBP	strafft und formt die Figur und verhilft zu einem flachen Bauch
BMW	Bauch muss weg, stärkt die Körpermitte und formt einen flachen, definierten Bauch
LANGHANTEL	trainiert den ganzen Körper und verbessert die Kraftausdauer
SLASHPIPE- ZIRKEL	Kräftigung der gesamten Tiefenmuskulatur durch die Bewegung des Wassers in der Slashpipe im Zirkel
STEP & TONE	verbessert die Koordination und Kondition und trainiert den ganzen Körper
SPINNING	ist ein intensives Training zur Konditionssteigerung und Fettverbrennung auf dem Fahrrad
TEVITA- SPEZIAL	Ein kurzer, aber intensiver Kurs für alle Muskelgruppen direkt auf der Trainingsfläche
VERRÜCKTER FREITAG	Lasst euch überraschen: Dieser Kurs wechselt wöchentlich den Inhalt. Infos gibt es per Aushang
ZUMBA	verbrennt Fett, steigert Kondition und Koordination