

KURSPROGRAMM

(GÜLTIG AB 1. April 2014)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.30 – 10.30 PILATES REHAVITALISPLUS				11.00 – 12.00 PILATES REHAVITALISPLUS		
	17.30 – 18.30 RÜCKENFIT I REHAVITALISPLUS		17.30 – 18.00 Bauchkiller		12.00 – 13.00 BODYWORKOUT	
18.30 – 19.30 PUSH and PULL	18.30 – 19.30 RÜCKENFIT II REHAVITALISPLUS	18.00 – 19.00 POWER DUMBELL	18.00 – 19.00 ZUMBA fitness			
19.30 – 20.30 HAPPY HOUR INDOOR-CYCLING		19.15 – 20.15 PILATES REHAVITALISPLUS	19.15 – 20.15 RÜCKENFIT REHAVITALISPLUS			
20.30 – 21.30 MIX IT UP INDOOR-CYCLING			20.15 - 21.15 HAPPY HOUR INDOOR – CYCLING			
<u>DIE MINDEST-TEILNEHMERZAHL PRO KURS IST 4!!!</u>						

PUSH and PULL

Eine Variante des Power-Dumbell.

BODY WORK OUT

Jeder kann mitmachen!!

PILATES

Die Gymnastik der Hollywood-Stars!

WAS IST WAS?

RÜCKENFIT

Das Trainingsprogramm, das Rückenbeschwerden entgegenwirkt!!

POWER-DUMBELL

Das Langhantel-Workout mit Gruppendynamik nach fetziger Musik für ein effektives Kraftausdauertraining!

ZUMBA

fitness

ZUMBA fitness wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer *Beto Perez* entwickelt, einem bekannten Fitnesstrainer, der auch als Choreograph für internationale Superstars der Popmusik tätig ist.

INDOOR-CYCLING

Herz- Kreislauftraining auf speziellen Fahrrädern mit Musik! Jeder trainiert auf seinem Level!!

HAPPY HOUR

Fun und Spass für Einsteiger & Fortgeschrittene

MIX IT UP

The next Step of Indoor-Cycling

Für Fortgeschrittene