

... und das erwartet dich

Aktiver Rücken

Gezielte Kräftigung nicht nur der Rückenmuskulatur, damit Rücken- und Gelenkprobleme nicht den Alltag bestimmen.

Bauch Beine Po

Problemzonentraining für alle, die an „bestimmten“ Stellen gezielt trainieren wollen.

Bodyweight

Nur dein Körper und du – ganzheitliche Kräftigung mit Eigengewichtsübungen.

Dance Mix

Musik, die ins Ohr und in die Beine geht. Wer gerne die Hüften schwingt, ist hier richtig.

HIIT Mix

Hochintensives Intervalltraining bringt dich an deine körperlichen Grenzen und lässt die Pfunde purzeln.

Mixed

Wechselt Woche für Woche laut Aushang.

Spinning

Intensives Ausdauertraining auf stationären Spin-Bikes.

Step Aerobic

Mit Spaß, flotter Musik und leichten Schrittkombinationen etwas für die Kondition tun, Fett verbrennen und einfach mal abschalten.

KURSPLAN

gültig ab 1. Januar 2019



| | MO | DI | MI | DO | FR | SA |
|--------------|--|--|--|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
| 9:30 | | | Aktiver Rücken E/M/F 60 min | | | |
| 16:30 | | | | | | Spinning M/F 60 min |
| 18:30 | Body-weight M/F 50 min | Aktiver Rücken E/M/F 60 min | Bauch Beine Po E/M/F 50 min | Mixed E/M/F 60 min | Dance Mix E/M/F 50 min | |
| 19:30 | Step Aerobic E/M/F 50 min | | Spinning E/M/F 50 min | Siehe Aushang. | | |

Öffnungszeiten

Mo 08:00 – 11:00
16:00 – 21:00

Di 16:00 – 21:00

Mi 08:00 – 11:00
16:00 – 21:00

Do 16:00 – 21:00

Fr 08:00 – 11:00
16:00 – 21:00

Sa 15:00 – 18:00

Sonn- und feiertags
geschlossen

E = Einsteiger • M = Mittelstufe • F = Fortgeschritten