

## ... 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
<b>9:30</b>			<b>Aktiver Rücken</b> E/M/F 60 min			
<b>16:30</b>						<b>Spinning</b> M/F 60 min
<b>18:30</b>	<b>Body-weight</b> M/F 50 min	<b>Aktiver Rücken</b> E/M/F 60 min	<b>Bauch Beine Po</b> E/M/F 50 min	<b>Mixed</b> E/M/F 60 min	<b>Dance Mix</b> E/M/F 50 min	
<b>19:30</b>	<b>Step Aerobic</b> E/M/F 50 min		<b>Spinning</b> 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