

... 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.

Outdoor Fit

Intensives Training im Freien.

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.Mai 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	Outdoor Fit 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	Bei schlechtem Wetter Metal Pump auf der Kursfläche		

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