

... 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.

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.

Mixed

Siehe Aushang

KURSPLAN

gültig ab 2. Juni 2020



	MO	DI	MI	DO	FR	SA
9:30 – 10:30			Aktiver Rücken E/M/F			
16:30 – 17:30						Spinning M/F
18:30 – 19:15	Body-weight M/F	Aktiver Rücken E/M/F	Bauch Beine Po E/M/F	Mixed E/M/F		
19:45 – 20:30	Step Aerobic E/M/F		Spinning E/M/F			

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