

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rückenfit 9:00h - 9:45h ★ ★		Pilates 9:00h - 9:45h ★ ★		Yoga 9:00h - 9:45h ★ ★
Fatburner / BBP 10:00h - 10:45h ★ ★		Bauch X-Press 10:00h - 10:30h ★ ★		
Es wird gebeten, zu allen Kursen ein großes Handtuch und sauberes Schuhwerk mitzubringen!				
Fatburner / BBP 18:30h - 19:15h ★ ★	Rückenfit 18:30h-19:15h ★ ★	Pilates 18:30h - 19:15h ★ ★	Step & Style 18:30h - 19:15h ★ ★	Wochenende
				Siehe Aushang im Studio oder auf Facebook z.B.
Step & Style 19:30 - 20:15 ★ ★	Yoga 19:30h - 20:15h ★ ★	Fatburner/ BBP 19:30h - 20:15h ★ ★		XBT®,Kangoo™,Tabata

Ausdauer ★

Kraft ★

Beweglichkeit ★

Entspannung ★

Fatburner/BBP: Hier purzeln die Pfunde. Bauch, Beine, Po- der Intensivzonenklassiker!

Rückenfit: Aufbautraining für die gesamte Bauch- und Rückenmuskulatur.

Yoga: Yoga ist eine philosophische Lehre, deren ganzheitlicher Ansatz Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Dazu werden geistige und körperliche Übungen, wie Muskelanspannung und Entspannungsübungen und Atemübungen eingesetzt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Bitte Antirutsch/Stoppersocken mitbringen.

Step & Style: Ganzkörpertraining mit hohem Energieverbrauch.

Pilates: Hier wird das *Powerhouse* (die Tiefenmuskulatur) trainiert .

Bauch X-Press: intensives & effektives Bauchmuskeltraining.

