

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Es wird gebeten, zu allen Kursen ein großes Handtuch und sauberes Schuhwerk mitzubringen!	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		
Fatburner / BBP 18:30h - 19:15h	Rückenfit 18:30h - 19:15h	Pilates 18:30h - 19:15h	Fatburner / BBP 18:30h - 19:15h	Wochenende
				Siehe Aushang im Studio oder auf Facebook
Rücken & Stretch 19:30h - 20:15h		Step & Style 19:30h - 20:15h	Yoga 19:30h - 20:15h	

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: Ganzkörperworkout mit dem Step.

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

Bauch X Press: intensives & effektives Bauchmuskeltraining.

