
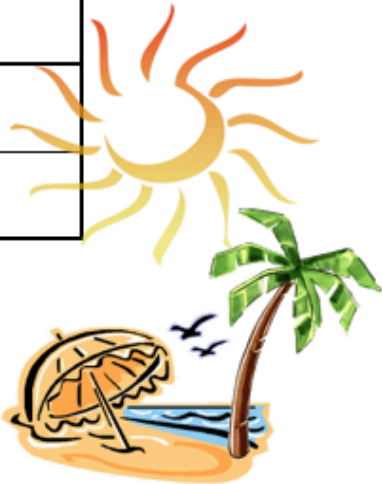


Sommerkursplan 2017



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:30 - 10:15 Zumba Manuela	9:00 - 09:45 Reha Sport Gruppe	9:00 - 09:45 Reha Sport Gruppe	9:00 - 09:45 Reha Sport Gruppe	9:25 - 10:15 Wirbelsäule Christine
10:15 - 11:00 BBP Manuela	10:15 - 11:00 Pilates Christine	10:00 - 11:00 Golden Yoga Ulrike	10.00 - 10:45 Body - Workout Gabi	
11: 10- 12:10 10x Fazien - Kurs	10: 00 - 11:00 10x Fitness Vital Kurs		10:45 - 11:00 Bauch Gabi	
17:00 - 17:45 Reha Sport Gruppe		17:15 -18:00 Reha Sport Gruppe	17:30 - 17:45 Bauch Manuela	
17: 00 - 18:00 10x Fitness Vital Kurs		18: 00 - 18: 15 Bauch Manuela	17: 45 - 18: 45 Zumba Manuela	
18: 00 - 19:00 10x Fazien - Kurs	18:30 - 19: 45 Aroha & Yoga Ulrike	18:15 - 19:00 Zumba Manuela	18: 45 - 19:00 Dehnen Manuela	
		19:00 - 19: 45 Body - Workout Manuela		



Alle Kurse finden ab drei Teilnehmern statt!

Öffnungszeiten vom 01.Mai bis 30. September

Fitness	Mo- Fr	07:30 - 21:00 Uhr	So	17:00 - 21:00 Uhr
Sauna	Mo, Do	11:00 - 21:00 Uhr	Di, Mi, Fr	15:00 - 21:00 Uhr
	Mo	11:00 - 19:00 Uhr	DAMENSAUNA	
	So	17:00 - 21:00 Uhr		



KURSPLANBESCHREIBUNG

Aroha Mix

Dieser Kurs im 3/4 Takt festigt Gesäß, Oberschenkel, Bauch und führt zu innerer Ausgeglichenheit

Aroha & Yoga

Eine Mischung aus Aroha & Yoga. Hier ist für jeden etwas dabei.

Body - Workout

In diesem Kurs erwartet euch ein abwechslungsreiches, schweißtreibendes Ganzkörpertraining. Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Fitness & Ausdauer sowie eine gezielte Kräftigung der Muskulatur. Powern bis zur letzten Minute ist die Devise.

Bauch - Beine - Po

In dieser Stunde zur Straffung und Festigung der Problemzonen geht es den Fettpölsterchen an den Kragen.

Bauch

Ein kurzes & knackiges Workout. Schwerpunkt sind Kräftigungsübungen für die komplette Bauchmuskulatur.

Dehnen

Erhöht die Beweglichkeit der Gelenke, verbessert die Flexibilität der Muskeln.

Golden Yoga

Sanfte, dynamisches Yoga für mehr Körperbewusstsein, Kraft & Stabilität. Für jeden geeignet & endet mit einer wunderbaren Entspannung.

Yoga - Workout

Kraftvoll und dynamisch; ein überraschend anderes Workout für Körper, Geist und Seele. Erlebe eine spannende Kombination aus einem Ganzkörperworkout und schule ein ganz neues Körpergefühl.

Pilates

Zu den grundlegenden Prinzipien der Pilatesübungen zählt eine bewusste Atmung ins Zwerchfell, die Zentrierung auf die Muskel der Körpermitte (Core = Kern), einer Harmonisierung von Körper und Geist, sowie einen Bewegungsfluss zwischen den verschiedenen Übungen.

Wirbelsäule

Mobilisierende und stabilisierende Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung & Flexibilität, für einen gesunden Rücken und einen straffen Bauch.

Zumba

Mit Spaß und Partystimmung werden viele Kalorien verbrannt. Der Körper wird gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Man erlernt die Basisschritte verschiedener Tanzstile und genießt die heißen Rhythmen Lateinamerikas.

