

KURSPLAN



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 Uhr				Rehasport	
10:00 Uhr	Cardio +/- 50		10:30 Uhr MuscleWorkout		Rückenfit
11:00 Uhr	MuscleWorkout				
16:00 Uhr					
17:00 Uhr	Push&Pull		Push&Pull		Push&Pull Express
17:30 Uhr				Yoga	Bauch Express
18:00 Uhr	Rückenfit	Deep Work	Step Intervall		Pilates
18:30 Uhr					
19:00 Uhr	Fatburner	BOP	MusclePower		

Kursbeschreibung

Bauch Express	Training für den Bauch und die Rückenmuskulatur
Cardio +/- 50	HerzKreislauftraining mit und ohne Step für die Generation um 50
Deep Work	Workout aus fünf Elementen unter der Philosophie von Yin und Yang
Fatburner	Läßt die Pfunde zu fetziger Musik und leichter Aerobic schmelzen
MusclePower	Intensives Muskeltraining für Mann und Frau
MuscleWorkout	Optimales Ganzkörpertraining mit unterschiedlichen Hilfsmitteln
Pilates	Systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur
Push&Pull	Stationäres Gruppentraining mit der Langhantel
Push&Pull Express	Stationäres Gruppentraining mit der Langhantel in verkürzter Zeit
Rehasport	Alles für den Stütz- und Bewegungsapparat - vom Spiel bis zum Muskelaufbau
Rückenfit	gezieltes Rückentraining
Step Intervall	Cardiotraining mit dem Step, kombiniert mit Kräftigungsübungen für die gesamte Muskulatur
Yoga	trainiert Kraft, Beweglichkeit und Koordination, regt die inneren Organe an und wirkt Blutdruck regulierend