

KURSPLAN



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 - 9:45 Uhr Kräftigung 55 +	8:30 - 9:15 Uhr Rehasport 5	9.00-9.45 Uhr Faszien Wirbelsäule	9:00 - 10:00 Uhr Bauch-Beine-Po	8:00-8:45 Uhr Rehasport 1
9:45 - 10:30 Uhr Fatburner	9:15 - 10:00 Uhr Rehasport 6	9.45-10.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik		8:45 - 9:30 Uhr Rehasport 2
	9:30 - 10:45 Uhr Stilles Qi Gong			9:30 - 10:30 Uhr Pilates-Bauch
	10:30 - 11:00 Uhr Ballance			11:00 - 11:45 Uhr Rehasport 3
14:30 - 15:15 Uhr Rehasport 11	11:00 - 11:30 Uhr Ballance	14:30 - 15:15 Uhr Rehasport 7		11:45 - 12:30 Rehasport 4
	18:00 - 19:00 Uhr Pilates	15:15 - 16:00 Uhr Rehasport 8		16:15 - 17:00 Uhr Rehasport 9
18:00-19:00 Uhr Radeln-Körperstraffung	19:00 - 20:00 Uhr Physio Rücken		18:00 - 19:00 Uhr Ganzkörper-Kräftigung	17:00 - 17:45 Uhr Rehasport 10
19:00 - 19:45 Uhr Jumping	19:30 - 20:30 Uhr Radeln intensiv	18:00 - 19:00 Uhr Bauch-Beine-Po	19:00 - 19:30 Uhr Ballance	
20:00 - 21:30 Uhr Yoga	20:00 - 21:00 Uhr Latin Dance Aerobic	19:15 - 20:15 Yoga	19:15 - 20:15 Uhr Trampofit	19:00 - 20:00 Uhr Yoga

Kräftigung 55+

Fatburner

Jumping/Trampofit

Radeln/Körperstraffung

Yoga

Pilates

Physio Rücken

Latin Dance Aerobic

Wirbelsäule

Bauch-Beine-Po

Ganzkörper-Kräftigung

Ganzkörpertraining für Damen ab 55

Ein abwechslungsreiches Training zur Straffung und Bekämpfung aller Problemzöchen.

Ein hocheffektives und anspruchsvolles Ganzkörpertraining auf dem Trampolin, mit der besten Fettverbrennung

Effektives fettverbrennendes Ganzkörpertraining mit 1/2 Std. Fettverbrennung auf dem Rad und 1/2 Std. Körperstraffung.

Ein mentales Ganzkörpertraining, bei dem nicht nur die physischen sondern auch die psychischen Aspekte eines Trainings angesprochen werden.

Ein Ganzkörpertraining auf der Matte, bei dem durch Muskelspannungen - insbesondere des Powerzentrums-wirkungsvoll gestrafft wird.

Übungen speziell für den Rücken, angeleitet von einer Physiotherapeutin

Tanzschritte zu heißer Latino-Musik. Der Spaßfaktor steht im Vordergrund.

Für alle die Beschwerden im Rückenbereich haben und diese dauerhaft beseitigen wollen. Ein mobilisierendes und kräftigendes Training.

Festigt und strafft gezielt Bauch, Beine und Po.

Ein abwechslungsreiches Training zur Straffung aller Problemzöchen.