

Kursplan Gesundheits- und Fitnesscenter

(ab April 2017)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.00 – 11.00 Spiegelsaal Pilates Heike	9.00 – 10.30 Spiegelsaal Fatburner-Intervall-Training Daniela		10.30 – 12.00 Spiegelsaal Rückenstretch & Relax Bianca		10.30 – 12.00 Spiegelsaal Step + BBP Helga
18.30 – 20.00 Bewegungsraum Yoga Mittelstufe1 Anke <i>(Keine 10-Karte)</i>	18.00 – 19.00 Spiegelsaal Pilates Heike	18.00 – 19.00 Spiegelsaal Step Andrea	17.30 – 18.30 Spiegelsaal WSG Heike		
19.00 – 20.00 Spiegelsaal Indoor-Cycling Helga		19.00 – 20.00 Spiegelsaal BBP Helga			
20.15 – 21.45 Bewegungsraum Yoga Mittelstufe2 Anke <i>(Keine 10-Karte)</i>			19.30 – 20.30 <i>Spiegelsaal</i> ZUMBA Blockkurs extra! Andrea		

Pilates

Balance, Kraft, Körperkontrolle und Beweglichkeit in Verbindung mit der Atmung nach der Pilates Methode.

Indoor-Cycling

Herz-Kreislauf-Training auf dem Schwungrad

Fatburner-Intervall-Training

Herz-Kreislauf-Training plus Kräftigung der gesamten Muskulatur

Step

Choreographien auf dem Step zu aktueller Musik trainieren Kondition und Herz-Kreislauf-System.

BBP (Bauch Beine Po)

Intensive Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine und Po

Rückenstretch & Relax

Kräftigung der Rumpfmuskulatur und Wirbelsäule, Dehnung- und Mobilisationsübungen.

WSG (Wirbelsäulengymnastik)

Gezielte Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnübungen stärken die Wirbelsäule.

ZUMBA - Beschreibung siehe Aushang im Fitnesscenter

Yoga

Hatha-Yoga für Körper, Geist und Seele – **Beschreibung Aushang Fitnesscenter**