

Kursplan Fitnesspanorama

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
9:00	09:30-10:15 Uhr Fit in die Woche	9:30-11:30 Uhr belegt	09:30-10:15 Uhr Fit durch die Woche	9:30-11:30 Uhr belegt	10:00-10:45 Uhr Rückenfit			
10:00	10:30-11:15 Uhr Aqua Fitness							
11:00								
12:00								
13:00			13:00-15:00 Uhr belegt		13:00-15:00 Uhr belegt			
14:00								
15:00								
16:00								
17:00		17:00-17:45 Uhr Rückenfit	17:30-18:30 Uhr Thai Do	17:45-18:15 Uhr Bauch Adé	17:00-18:00 Uhr Intervall mit Step			
18:00	18:00-19:00 Uhr Yoga	18:00-19:00 Uhr Bauch, Beine, Po			18:30-19:15 Uhr Aqua Fitness	18:30-20:00 Uhr Yoga		
19:00								

Gültig ab 01.11.2023

Prävention	Haltungs- & Bewegungsschulung - Vorbeugung von Risikofaktoren - Kräftigung der Rumpf- & Rückenmuskulatur
Body & Mind	Kräftigung - Stärkung der Konzentrationsfähigkeit - Stressabbau
Bodyshape	Verbesserung der Körperform - Anregung des Stoffwechsels - Fettabbau
Kraft-Ausdauer	Verbesserung der Körperhaltung - Fettabbau und Straffung - Verbesserung der Muskelkraft & Muskelausdauer
Aqua	Leichtes, gelenkschonendes konditionstraining im Wasser



Bitte an der Fitnesstheke oder telefonisch unter 02603 9790-34 anmelden!
Die Kursteilnehmerzahl ist begrenzt. Kurse finden ab 3 Personen statt.