

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	10:00-10:50 Uhr FIT IN DIE WOCHE		10:00-10:45 Uhr AQUAGYMNASTIK			10:00-10:50 Uhr PILATES	10:30-11:00 Uhr FREIES TRAINING
						11:00-12:30 Uhr INTERVALL- TRAINING *	
Nachmittag	17:00-17:50 Uhr ZUMBA	17:15-17:45 Uhr FREIES TRAINING	17:30-18:20 Uhr Tae Bo		16:00-16:50 Uhr BODYSTYLING		
	18:00-18:30 Uhr BAUCH ADE	18:00-18:50 Uhr BAUCH- OBERSCHENKEL-PO		18:00-18:50 Uhr bodyART®	17:00-17:30 Uhr BAUCH ADE	17:00-17:50 Uhr SCHWIMM-KURS	
					18:00-18:45 Uhr AQUAFITNESS		
Abend	19:00-19:45 Uhr AQUAFITNESS	18:40 - 20:10 Uhr HATHA-YOGA	19:00-19:50 Uhr Wirbelsäulen gymnastik	19:00-19:50 Uhr Wirbelsäulen gymnastik			
Outdoor		19 Uhr Laufftreff Silberau Sporthalle			19 Uhr Laufftreff Silberau Sporthalle		

* verlängert auf 90 Minuten

Gültig ab 19.01.2019

Prävention	Haltungs- & Bewegungsschulung - Vorbeugung von Risikofaktoren - Kräftigung der Rumpf- & Rückenmuskulatur
Body & Mind	Kräftigung - Stärkung der Konzentrationsfähigkeit - Stressabbau
Cardio	Verbesserung der Ausdauerfähigkeit - Anregung des Stoffwechsels - Fettabbau
Kraft	Verbesserung der Körperhaltung - Fettabbau und Straffung - Verbesserung der Muskelkraft & Muskelausdauer
Aqua	Haltungs- & Bewegungsschulung - Vermittlung von Körperbewusstsein - Kräftigung der Rumpfmuskulatur