

Kursplan FitnessPanorama

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	10:00-11:00 Uhr Fit in die Woche	10:00-11:00 Uhr Langhantel Pump		10:00-11:00 Uhr Bauch, Beine, Po	10:00-11:00 Uhr Starker Rücken		
Nachmittag							
			17:30-18:30 Uhr SpinaPila		17:00-18:00 Uhr Functional Intervall		
Abend	18:00-19:00 Uhr Starker Rücken	18:00-19:00 Uhr Bauch, Beine, Po		18:30-19:30 Uhr Langhantel Pump			

Gültig ab 02.08.2021

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
Walking	Leichtes, gelenkschonendes Konditionstraining

Bitte an der Fitnesstheke oder telefonisch unter 02603 9790-34 anmelden!

Die Kursteilnehmerzahl ist begrenzt. Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.