

# Kursplan FitnessPanorama

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	10:00-10:50 Uhr <b>FIT IN DIE WOCHE</b>		10:00-10:45 Uhr <b>AQUAGYMNASTIK</b>			10:00-10:50 Uhr <b>PILATES</b>	
						11:00-12:25 Uhr <b>INTERVALL-TRAINING (Kurs 1)*</b>	
Nachmittag					16:00-16:50 Uhr <b>BODYSTYLING</b>	12:30-13:30 Uhr <b>INTERVALL-TRAINING (Kurs 2)*</b>	
	17:00-17:50 Uhr <b>ZUMBA</b>				17:00-17:30 Uhr <b>BAUCH ADE</b>		
	18:00-18:30 Uhr <b>BAUCH ADE</b>	18:00-18:50 Uhr <b>BAUCH- OBERSCHENKEL-PO</b>	17:00-17:40 Uhr <b>Tae Bo (Kurs 1)*</b>	18:00-18:50 Uhr <b>bodyART®</b>	18:00-18:45 Uhr <b>AQUAFITNESS</b>		
			17:45-18:25 Uhr <b>Tae Bo (Kurs 2)*</b>				
Abend	19:00-19:45 Uhr <b>AQUAFITNESS</b>	18:40 - 20:10 Uhr <b>HATHA-YOGA</b>	19:00-19:50 Uhr <b>Wirbelsäulen gymnastik</b>	19:00-19:50 Uhr <b>Wirbelsäulen gymnastik</b>			
Outdoor		19 Uhr Lauftreff Silberau Sporthalle			19 Uhr Lauftreff Silberau Sporthalle		
<b>Prävention</b>	Haltungs- & Bewegungsschulung - Vorbeugung von Risikofaktoren - Kräftigung der Rumpf- & Rückenmuskulatur						
<b>Body &amp; Mind</b>	Kräftigung - Stärkung der Konzentrationsfähigkeit - Stressabbau						
<b>Cardio</b>	Verbesserung der Ausdauerfähigkeit - Anregung des Stoffwechsels - Fettabbau						
<b>Kraft</b>	Verbesserung der Körperhaltung - Fettabbau und Straffung - Verbesserung der Muskelkraft & Muskelausdauer						
<b>Aqua</b>	Haltungs- & Bewegungsschulung - Vermittlung von Körperbewusstsein - Kräftigung der Rumpfmuskulatur						



Bitte an der Fitnesstheke oder telefonisch unter 02603-979034 anmelden! Kurse finden ab 2 Teilnehmern statt.