

AEROBIC KURSPROGRAMM

MONTAG

09.30-10.30	Fit in die Woche
12.15-13.00	HOT IRON™ II*
18.00-19.00	Bauch/Beine/Po
19.00-20.00	BOSU*
20.00-21.00	Bauch/Beine/Po mit BOSU

DIENSTAG

08.30-09.30	Pilates mit BOSU
09.30-10.30	Rebounding
12.15-13.00	Step
18.00-19.00	Step
19.00-20.00	Muscle-Work*
19.00-20.00	Pilates
20.00-21.00	ZUMBA®

MITTWOCH

08.00-08.30	ZUMBA®-Intro
08.30-09.30	ZUMBA®
09.30-10.30	Body Sculpt mit BOSU
12.15-13.00	ZUMBA®
13.15-14.15	Fit for Life
18.00-19.00	Muscle-Work*
18.00-19.00	Power Yoga
19.00-20.00	BOSU*
20.00-21.00	Pilates für Einsteiger

DONNERSTAG

08.30-09.30	Step
09.30-10.30	Pilates
12.15-13.00	Power Yoga
18.00-19.00	Body Sculpt
18.00-19.00	HOT IRON™ II*
19.00-19.30	ZUMBA®-Intro
19.30-20.30	ZUMBA®

FREITAG

09.30-10.30	Bauch/Beine/Po
12.15-13.00	Burn & Tone
18.00-19.00	Muscle-Work*
18.00-19.00	Power Yoga mit BOSU
19.00-20.00	ZUMBA®

SAMSTAG

10.30-11.30	Fatburner / BOSU / ZUMBA®
-------------	---------------------------

SONNTAG

10.30-11.30	Body Toning
-------------	-------------

*Bitte beachten Sie die Platzreservationsliste

AEROBIC KURSANGEBOT

Bauch/Beine/Po

Ein gezieltes Kräftigungsprogramm, das die Problemzonen von Frau und Mann trainiert.

Body Toning

Ganzkörper-Kräftigungsübungen mit und ohne Hilfsmittel.

Body Sculpt

Körper und Geist werden als Einheit angesprochen – Körperkraft, Flexibilität und Stabilisation werden gleichzeitig trainiert.

BOSU

Halber Ball – voller Erfolg! Mit BOSU-Training verbessern Sie Gleichgewicht, Koordination, Körperhaltung und Ausdauer.

Burn & Tone

Von allem etwas: Cardiotraining mit einfachen Schrittkombinationen in Verbindung mit gezielten Kräftigungsübungen für den ganzen Körper.

Fatburner

Eine Low-Impact-Lektion mittlerer Intensität. Verschiedene Schrittkombinationen bringen Sie massvoll in Schwung.

Fit for Life

Für Frau und Mann im „Besten Alter“: Einfache Schrittkombinationen, abwechslungsreiche Musik und viel Spass.

Fit in die Woche

Ein abwechslungsreicher Start in die Woche: Muskelkraft und Ausdauer werden effizient trainiert.

HOT IRON™ I/II

Effizientes Langhanteltraining nach bewährten Grundsätzen der Trainingslehre.

Stufe I: Kraftausdauertraining auch für Einsteiger geeignet.

Stufe II: Erhöhter Trainingsumfang, fördert Kraft und Koordination.

Muscle-Work

Kraftausdauertraining, das Spass macht! Mit Hantelübungen trainieren Sie sich von Kopf bis Fuss fit.

Power Yoga

Eine Form von Yoga bei der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Gleichgewicht und Konzentration durch ganzheitlich fließende Bewegungen gefördert werden.

Pilates

Ein Ganzkörpertraining zur Verbesserung der Haltung, Vertiefung der Atmung, Abbauen von Stress!

Rebounding

Aerobic-Training mit dem Minitrampolin. Gelenk- und Rücken schonend und trotzdem schweisstreibend.

Step

Schrittkombinationen mit dem Step. Ideal zur Kräftigung von Gesäss und Oberschenkel.

ZUMBA®

Das Latin-Dance-Workout im Party-Format: Mitreissende Musik, einfache Schrittkombinationen und eine Menge Trainingspass!

ZUMBA®-Intro

Einführung in die Grundsätze von ZUMBA (Salsa, Merengue, Reggaeton, Cumbia)