

Kursplan ab Mai 2019



sports house 4U
bewegen 4U begegnen 4U begeistern

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Kursbeschreibungen
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 08:00 Uhr - 22:00 Uhr Sa.+So. 08:00 Uhr - 16:00 Uhr Telefonnummer: 02359/2999099					Step
					Ausdauertraining und Schulung der Koordination mit Hilfe einer flexiblen Stufe
09:00 - 09:45 Kondition & Bodystyling Tanja/Erik					Zumba
					Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining
17:30 - 18:00 Wirbelsäulengym. Madlaine					Flexx
					Kräftigung der Rumpf- und Stützmuskulatur Koordinations- & Mobilisation
16:30 - 17:45 Crossathletics Level 2 (10er-Karte)					Pump
					Das ultimative Langhanteltraining mit energiegeladener Musik. Stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem, strafft den gesamten Körper und baut Körperfett ab.
18:00 - 18:45 Step Madlaine					Functional Fit
					Ein intensives Ganzkörpertraining mit Schwerpunkt auf Bodyweight Training
18:00 - 18:40 Flexx Diana					Wirbelsäulengymnastik
					Übungen zur Mobilisation der <i>Wirbelsäule</i> , <i>Training</i> der gesamten Rumpfmuskulatur, Haltungstraining und abschließende Entlastung und Dehnung
18:00 - 18:30 Pump Madlaine/Diana					Hiit
					Hochintensives Intervalltraining
18:00 - 18:30 Hiit Erik					Stretching
					kurzes Dehnprogramm nach dem Training
18:30 - 19:05 Functional Fit Madlaine/ Diana					Crossathletics
					Jede individuelle Stunde bringt dich, durch die vielfältige Übungsauswahl, an Deine persönliche Grenze & darüber hinaus.
18:30 - 19:00 Bodystyling Tanja					
18:45 - 20:00 Crossathletics Level 1 (10er-Karte)					
19:05 - 19:15 Stretching					
19:15 - 20:00 Zumba Mandy					
18:45 - 19:30 Zumba Mandy					
18:45 - 19:15 Hiit Erik / Diana					
18:45 - 19:30 Zumba Mandy					

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen