

Kursinformationen

Fit in die Woche

Herz-Kreislauf-Training (Aerobic) und BodyStyling bringen jeden in Schwung.

Rückenfitness

Eine Funktionsgymnastik für die Wirbelsäule, empfehlenswert für jedermann.

Bauch-Total

30 Minuten Bauch -Training

Figur-Training Bodystyling

Kondition und Kräftigung mit Zuhilfenahme von Kleingeräten.

Stretch + Relax

Aerobic

Ein Herz-Kreislauf orientiertes Aerobicprogramm mittels verschiedener Schrittkombination.

BOP

Gezieltes Bauch-Oberschenkel-Po-Training

Morning-Gymnastik

Herz-Kreislauf-Training (Step) und Body-Styling bringen jeden in Schwung.

FatBurner (Einsteiger Step)

Ein effektives Step-Workout mit hoher Fettverbrennung. (Gezielte Pulskontrolle)

Taerobic

Kombination von Kampfsport und Aerobic - der aktuelle Fitnesstrend

Pumping

Ein effektives Langhanteltraining für alle Muskelgruppen.

BOP-Mix

Herz-Kreislauf-Training (Step/Aerobic) kombiniert mit BodyStyling.

Dance-Aerobic

Verbindet die klassischen Elementen des Aerobic mit den faszinierenden Bewegungen des Videoclip-Dancing

Indoor-Cycling- Winter - Programm

MO	DIE	MI	DO	FR	SA
	10.00-10.50 Indoor-Cycling		9.30-10.20 Indoor-Cycling		
					15.30-17.00 XXL Indoor Michael
18.00-18.50 Indoorcycl.		17.30-18.20 GEK Dieter	17.30-18.20 GEK Michael		
19.00-19.50 High-Mountain Marion	19.00-20.30 Stuifenradler	19.00-19.50 Indoorcycl. Uli	19.00-19.50 DJK Dieter	19.00-19.50 IndoorCycl. Steffi	SO 10.00.-10.50 Indoorcycl. Sabine
		20.15-21.05 Indoorcycl Uli			

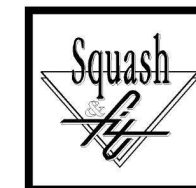


Ausrüstung:
Handtuch, Sportschuhe, evtl. Radhose.
Es wird empfohlen einen Pulsmesser zu tragen!

Kursplan



Multisportanlage



Squash&Fit
Robert-Bosch-Str. 9
73550 Waldstetten
Tel. 07171/4686
Fax. 07171/44919