

# Gymnastikplan

# Top Form

Fitness-Studio

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Pumpit</b> 9:30 - 10:30	<b>Bauch Beine Po</b> 9:30 - 10:30	<b>Pilates</b> 9:30 - 10:30		<b>Body-Styling</b> 9:30 - 10:30
		<b>Spinning*</b> 18:00 - 19:00		<b>Yoga</b> 17:30 - 18:45
<b>Bauch Beine Po</b> 19:00 - 20:00	<b>Pilates</b> 18:30 - 19:30	<b>Zumba*</b> 19:00 - 20:00	<b>Pumpit</b> 19:00 - 20:00	<b>Spinning*</b> 19:00 - 20:00
<b>Yoga</b> 20:00 - 21:00	<b>Spinning*</b> 19:45 - 20:45			

**Pumpit**

Ganzkörper Training mit Langhantel zur Straffung, Figurverbesserung und Fettverbrennung bestens geeignet. Sehr gutes Kraftausdauertraining.

**Bauch Beine Po**

Diese Stunde ist speziell auf die Straffung und Kräftigung von Bauch-, Bein- und Gesäßmuskulatur ausgerichtet.

**Pilates**

Effektives Training der Tiefenmuskulatur des ganzen Körpers. Stabilisiert den Rumpf und die Wirbelsäule für eine gesunde Körperhaltung.

**Body-Styling**

Ein abwechslungsreiches Training in der Gruppe mit Tubes, Hanteln, Gymnastikbällen, Step's, Koordinations- und Balanceübungen.

**Spinning**

Spinning ist ein super Ausdauer und Kraftausdauertraining auf Indoor Bikes und mitreißender Musik. Für alle Leistungsgruppen individuell einstellbar mit optimaler Kalorienverbrennung. Nicht nur für Radfahrer!

**Zumba**

Zumba besteht aus Tanz und Aerobic-elementen zu heißen Lateinamerikanischen Rhythmen, macht riesig Spaß und verbrennt unheimlich viele Kalorien.

**TIP! ► Auch als 10er Karte zum Vorteilspreis erhältlich! ◀**

**Yoga**

In dieser Stunde geht es um Körper und Geist, Koordination, Gleichgewicht und Kräftigung des ganzen Körpers.

**TIP! ► Auch als 10er Karte zum Vorteilspreis erhältlich! ◀**

\* Diese Stunden sind wie gewohnt mit einem Getränk (**all you can drink zu 1,50€**) von unserer Fitness-Theke verbunden.

**Aufbau einer Stunde (60 Min.): Warm up / Hauptteil / cool down / Stretching.**

**Alle Stunden entsprechen den neuesten medizinischen und gesundheitlichen Erkenntnissen.**

(Änderungen vorbehalten)