

Gymnastikplan



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Pumpit 9:30 - 10:30	Bauch Beine Po 9:30 - 10:30	Pilates 9:30 - 10:30		
		Spinning* 18:00 - 19:00		Yoga 18:00 - 19:00
Bauch Beine Po 19:00 - 20:00	Pilates 18:30 - 19:30	Zumba* 19:00 - 20:00	Pumpit 19:00 - 20:00	
	Spinning* 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.

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)