KURSPLAN ab 30.05.2022

MONTAG

9:00 Uhr
LesMills BODYPUMP
Indoor sowie Outdoor möglich

10:00 Uhr
Yoga

10:30 Uhr
Faszientraing
Trainingsfläche

17:45 Uhr
Dance4Funnys 1

19:00 Uhr
RückenFit

19:00 Uhr
Yoga

DIENSTAG

9:00 Uhr
LesMills CORE
Indoor sowie Outdoor möglich

9:30 Uhr
RückenFit
Indoor sowie Outdoor möglich

15:00 Uhr
TanzZwerge 1

17:00 Uhr
Dance4Funnys 2

18:00 Uhr
LesMills BODYBALANCE

18:00 Uhr
Dance4Female

19:00 Uhr
LesMills BODYPUMP

20:15 Uhr
LesMills CORE

MITTWOCH

9:00 Uhr
IndoorCycling

10:00 Uhr
Yoga

14:30 Uhr
TanzZwerge 2

15:30 Uhr
TanzZwerge 3

16:30 Uhr
Dance4Minis 1

18:00 Uhr
IndoorCycling

18:00 Uhr
LesMills BODYBALANCE

19:00 Uhr
RückenFit

19:00 Uhr
BodyStyling

DONNERSTAG

9:00 Uhr
LesMills BODYPUMP
Indoor sowie Outdoor möglich

10:15 Uhr
LesMills CORE
Indoor sowie Outdoor möglich

14:30 Uhr
TanzZwerge 4

15:30 Uhr
Dance4Minis 2

16:30 Uhr
Dance4Kids 2

17:45 Uhr
Yoga
Sommerpause im August

19:00 Uhr
LesMills BODYPUMP

20:00 Uhr
LesMills BODYBALANCE

FREITAG

9:00 Uhr
RückenFit
Indoor sowie Outdoor möglich

15:30 Uhr
Dance4Minis 3

SAMSTAG

14:30 Uhr
LesMills BODYPUMP
Indoor sowie Outdoor möglich

Kursanmeldung immer erforderlich!

Jetzt fit4life App laden!

BodyPump
In diesem Langhantel-Workout baust du super schnell Kraft auf und definierst deine Hauptmuskeln.

BodyStyling
Effektives Ganzkörper-Workout zur Bekämpfung der typischen Problemzonen. Muskelstraffung trifft auf Kraftausdauer.

Core
Kräftige deine Rumpfmuskulatur und straffe deinen Bauch, Beine und Po! Ultimatives CoreTraining!

IndoorCycling
Intervalltraining zu energiegeladenen und abwechslungsreichen Beats, die dich zu Höchstleistungen bringen. Fahr dich schlank!

Faszientraining
Mit einer Faszienrolle werden verspannte Muskelpartien, verklebte Faszien oder Muskelschmerzen behandelt. Ideal zur Unterstützung der Beweglichkeit und Regeneration.

RückenFit
Das Beheben bzw. Vorbeugen rückenspezifischer Probleme steht im Vordergrund.

Yoga / BodyBalance
Bringe deinen Körper und Geist durch Entspannungsübungen, Stretching, Meditation und Atemtechniken in Einklang.

TanzZwerge (ab 4 Jahre)
Tänzerische Früherziehung, bei der die Kleinsten mit Rhythmus in Be¬rührung kommen.

Dance4Minis (ab 6 Jahre)
Hier vertiefen die Kinder den Spaß an der Bewegung und die Begeiste¬rung für die Musik.

Dance4Kids (ab 8 Jahre)
Kindgerechte Vermittlung der Basis-techniken verschiedener Tanzstile.

Dance4Funnys (ab 10 Jahre)
Dance4Teens (ab 14 Jahre)
Dance4Female (ab 16 Jahre)
Spaß am Tanzen trifft auf sportliche Herausforderung bei anspruchsvollen Choreographien.

STAR MOVES

OUTDOOR KURSPLAN

AB 30. MAI 2022

ANMELDUNG ÜBER UNSERE FIT4LIFE-APP

MONTAG	10:30	ATHLETIC POWER
	18:00	Dr. WOLFF®
DIENSTAG	17:30	NORDIC WALKING Sommerpause im August
	19:00	Dr. WOLFF®
	19:00	JUMPING
MITTWOCH	09:00	ATHLETIC POWER
	20:00	ATHLETIC POWER
DONNERSTAG	09:30	NORDIC WALKING
	17:30	ATHLETIC POWER
	19:00	JUMPING Sommerpause im August
FREITAG	10:00	JUMPING
	17:45	JUMPING