






Kursplan

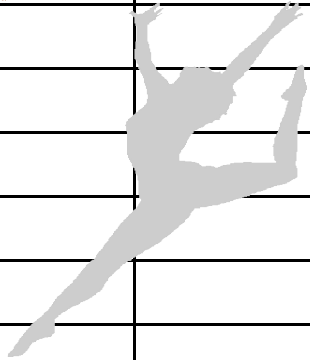
gültig ab 29.03.2010

kurzfristige Änderungen vorbehalten



Beginn	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00					14:00 - 15:00 Body Pump
14:30					
15:00					
15:30			16:15 - 16:35 Bauch intensiv		
16:00	16:00 - 17:00 Body Pump			16:30 - 17:30  Bauch Beine Po	
16:30		16:15 - 17:15  Bodyforming	16:45 - 17:45 Body Pump		
17:00	17:00 - 17:30 Stretching	17:30 - 18:15  Starker Rücken		17:30 - 18:00 Stretching	
17:30					
18:00					
18:30					

Mit voller Kraft in den Frühling



W
i
c
h
t
i
g
e

H
i
n
w
e
i
s
e

Y Body Pump
gilt als absolutes Ganzkörpertraining mit hoher Intensität. Es ist die schnellste Möglichkeit, sich in Form zu bringen und Körperfett abzubauen. Dieser Kurs, bei dem Gewichte eingesetzt werden, ist eine ideale Kombination aus Ausdauer und Krafttraining. Verwendet werden ein Step, eine Langhantel und eine Reihe von Gewichten.

Y Bodyforming
ist eine gemischte Trainingsform bestehend aus Kraft, Ausdauer und Beweglichkeitstraining. Das Ziel ist eine Formung der Körperkonturen, speziell im Bereich Bauch, Beine, Po, Oberarm und Schulterbereich, bei gleichzeitiger Reduktion des Körperfettanteils.

- **Anmeldung sowie Abmeldung spätestens am Vortag erforderlich!!**
- Bequeme und atmungsaktive Bekleidung ist Voraussetzung für ein angenehmes Training.
- Besonders wichtig sind feste und gut dämpfende Hallen- bzw. Aerobic-Schuhe.