

Kursplan ab 12.10.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
		Teens Power Silvia 18.15 (30 Min.) Spezielles Training für 12 bis 15 Jährige mit Zusatzgeräten zur Verbesserung der Kraft und Koordination	
Body Fit Silvia 19.00 (30 Min.) Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten zur Körperformung und Kräftigung	Powerbands Jenny 19.00 (30 Min.) Kräftigung der gesamten Muskulatur mit den neuen elastischen Bändern	Stretch & Relax Silvia 19.00 (30 Min.) Dehnung und Tiefenentspannung der gesamten Muskulatur	Rücken aktiv Jenny 19.00 (30 Min.) Kräftigungs- und Dehnungsübungen für einen gesunden Rücken
Sixpack Silvia 19.45 (30 Min.) Intensives und abwechslungsreiches 30-minütiges Bauchmuskeltraining	Faszien-Balance Jenny 19.45 (30 Min.) Übungen mit der Blackroll, um Verspannungen und Verklebungen der Muskulatur zu lösen (! Keine Gymnastikmatte erforderlich !)	Rücken aktiv Silvia 19.45 (30 Min.) Kräftigungs- und Dehnungsübungen für einen gesunden Rücken	Body Fit Jenny 19.45 (30 Min.) Ganzkörpertraining mit Zusatzgeräten zur Körperformung und Kräftigung

WICHTIGE HINWEISE:

- Max. 7 Personen pro Kurs
- Anmeldung am selben Tag für Kurs erforderlich
- Das Buchen von zwei Kursen nacheinander ist nicht möglich
- Vor Kurs im Ausdauerbereich aufwärmen
- Eigene Gymnastikmatte mitbringen
- Großes Handtuch mitbringen