

KURSPLAN

Zeit		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00-10.00						
10.00-11.00	51 Plus Ute	Step Ute	Fatburner Fettverbrennung Ute		BOP Bauch-Beine-Po Ute	
11.00-12.00	BodyArt Andrea	Back Fit Rückentraining Ute	Pelvic floor Beckenboden Ute		Circle Andrea	
15.00-16.00	Lungensport* Frau Mildner					Osteoporose* auf Anfrage
16.00-17.00			Ballet* Frau Imdahl			
17.00-18.00	Lungensport* Birgit		Ballet* Frau Imdahl			
18.00-19.00	Core Stability Rumpfstabilität Basit	Step A Ute	Circle Isa	Back Fit Rückentraining Isa	17.30-19.00h Yoga* Ute	
19.00-20.00		Pilates mittel Ute	Body/Mind Körper & Geist Isa	BOP Bauch-Beine-Po Isa		
20.00-21.00	Fitness Boxen Horst	Mens Health Männer-Gesundheit Basit	Bio Danza* Luise	Fitness Boxen Horst		
Wochenplan: Ernährung	<i>Persönliches Coaching Sportnahrung: Regeneration</i>	<i>Muskelaufbau Leistungssteigerung auf Anfrage im Studio</i>	Weight Loss Challenge Abnehmkurs Mi 19.30-20.30 mit Wolfgang	<i>Persönliches Coaching Gewichtsreduktion:</i>	<i>GESUND & DAUERHAFT Gewicht abnehmen auf Anfrage im Studio</i>	Familien-Frühstücks-Treff 11.30-14.00 Termin & Themen 1x mtl. gemäß Aushang

* Sonderkurs auf Anfrage

Schwierigkeitsgrad						
	nach Bedarf	leicht	mittel	schwer	sehr schwer	auf Anfrage