

Kurse 2009

Bitte anmelden oder abmelden unter der Tel.Nr. 06422-1026
 Mindestteilnehmerzahl 5 Personen. Ansonsten besteht die
 Möglichkeit unseren Cardiobereich zu nutzen.



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.30 Uhr Rund um fit	9.30 Uhr tri-dent®	9.30 Uhr tri-dent®	10.30 Uhr Rund um fit	9.30 Uhr tri-dent®	10.00 Uhr Bauch Beine Po	10.30 Uhr tri-dent®
					15.00 Uhr Indoor- Cycling	
	17.30 Uhr Indoor- Cycling	17.30 Uhr tri-dent®		17.30 Uhr tri-dent®	17.30 Uhr Rücken-Aktiv dynamisch	16.15 Uhr tri-dent®
18.45 Uhr Rücken-Aktiv	18.45 Uhr tri-dent®	18.45 Uhr Bauch Beine Po	18.45 Uhr Indoor- Cycling	18.45 Uhr Rücken-Aktiv	18.45 Uhr tri-dent®	18.45 Uhr tri-dent®
		20.00 Uhr Six Pack 30 Minuten		20.00 Uhr Six Pack 30 Minuten	20.00 Uhr tri-dent®	19.00 Uhr Hatha-Yoga 1,5 STD

Teilnehmerzahl: min. 5 Personen und max. 18-20 Personen je nach Kurs

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.15 - 12.30 Uhr & 15.30 - 21.30 Uhr
 Sa 14.00 - 18.00 Uhr ; So 10.00 - 13.00 Uhr

Stand 15.09.2009

Kursbeschreibung

- tri-dent®: Integral Workout, Vitalitätstraining an Trainingsgeräten,
 45 Minuten Idealpuls, Dehnung, Entspannung
- Rund um fit : Eine optimale Mischung aus Konditions-,Kräftigungs-, und Dehnungsübungen.
 Schwerpunkt Rücken und Körperstatik
- Rücken-Aktiv: Das Intensivprogramm mit Trainingsschwerpunkt auf einen Bereich:
 Schulter/Arme oder Becken/Beine mit und ohne Entspannungsteil und als
 Spezial 30 Minuten : nur Haltemuskulaturtraining
- Indoor-Cycling: Radfahren in der Gruppe zu Musik. Verschiedene Schwierigkeitsstufen.
 Nach der Original Tomahawk Philosophie
- Bauch Beine Po: Der Name ist Programm. Dynamisches Aufwärmen und dann intensives
 Problemzonentraining
- Six Pack: 30 Minuten Intensives Bauchmuskeltraining
- Bauch Beine Po: Dynamisches Aufwärmen gefolgt von einem Gymnastischen
 Muskelaufbautraining von Bauch Beinen & Po