

# Kursplan

**Gültig ab 17.11.2017**

**Physio - Fit Telefon: 02983 – 972265**

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00		Reha - Kurs		Reha - Kurs	
9:00		Reha - Kurs		Reha - Kurs	
10:00		Reha - Kurs		Reha - Kurs	
11:00					
14:00			Reha - Kurs	Reha - Kurs	
15:00		Reha - Kurs			
16:00		Reha - Kurs	Reha - Kurs		
17:00				Reha - Kurs	17:00-17:45 Uhr World Jumping Fitness
18:00	Reha - Kurs	18:00 - 18:45 Uhr Bodyworkout	18:00 - 18:45 Uhr MAX	Reha - Kurs	18:00-18:45 Uhr Bodyforming
19:00	Reha - Kurs	19:00 - 19:30 Uhr Pilates	19:00-20:00 Uhr Power - Dumble	Reha - Kurs	19:00-19:45 Uhr World Jumping Fitness
20:00				20:00 - 20:45 Uhr Piloxing	

**NEU! Nur mit verbindlicher Anmeldung**

**NEU! Nur mit verbindlicher Anmeldung**

## KURSBESCHREIBUNG (kurz)

<b>Piloxing:</b>	Mit Boxen, Pilates und Tanzen, Muskelaufbau und Körperstraffung.
<b>Bodyforming:</b>	Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur durch gezielte Übungen im Stand und am Boden, auch mit Hanteln oder Body-Tubes.
<b>World-Jumping Fitness:</b>	World - Jumping Fitness ist ein Training auf dem Trampolin. Es stärkt alle Körperpartien und verbessert gleichzeitig Ihren Gleichgewichtssinn, sowie die Ausdauer. Zu mitreißender Musik werden Sprünge zu einfachen Kombinationen verbunden und sorgen für die Extraportion Spaß und Glückshormone.
<b>Pilates:</b>	Kräftigung der Muskulatur nach Übungen Pilates mit entspannender Musik.
<b>Power – Dumble:</b>	Optimales Ganzkörperworkout mit Langhanteln und einfachen athletischen Bewegungsabläufen zu energiegeladener Musik. Verbesserung der Fitness, sowie Training und Kräftigung aller Muskelgruppen.
<b>MAX:</b>	Intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel, Körperform, Kraft und Ausdauer trainieren, sowie die Fettverbrennung optimieren.
<b>Bodyworkout:</b>	Ausdauertraining in Kombination mit wesentlichen Fitnesskomponenten wie Kraft, Flexibilität und Koordination werden in ein logisch aufgebautes Trainingsprogramm eingesetzt.