

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

KURSBESCHREIBUNG (kurz)

Power – WS:	Kraft und Beweglichkeit werden mit Koordination in flüssige Bewegung umgesetzt. Die Wirbelsäule wird stabil und mobil durch Kräftigung vieler kleiner Muskeln.
Bodyforming:	Kräftigung der gesamten Körpermuskulatur durch gezielte Übungen im Stand und am Boden, auch mit Hanteln oder Body-Tubes.
Step – Aerobic:	Dynamisches Fintnesstraining in der Gruppe mit rhythmischen und tänzerischen Einlagen.
Pilates:	Kräftigung der Muskulatur nach Übungen Pilates mit entspannender Musik.
Piloxing:	Mit Boxen, Pilates und Tanzen, Muskelaufbau und Körperstraffung.
Faszien – Training:	Schulung der Kombination aus federnden Bewegungen und Dehnung. Verklebungen im Bindegewebe werden gelöst (die Leistungsfähigkeit des Körpers wird erhöht).
MAX:	Intensives Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Muskel, Körperform, Kraft und Ausdauer trainieren, sowie die Fettverbrennung optimieren.
Kids – Zumba:	Der perfekte Spaß für tanzfreudige und bewegungshungrige Kids. Balance, Koordination, Konzentration und Teamwork werden gefördert.
Zumba:	Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen.
Power – Dumble:	Optimales Ganzkörperworkout mit Langhanteln und einfachen athletischen Bewegungsabläufen zu energiegeladener Musik. Verbesserung der Fitness, sowie Training und Kräftigung aller Muskelgruppen.
BBP:	Intensives Bauch - Beine - Po Training.