



AKTIV und FIT im FITNESS - STUDIO BALANCE ab 02/2007

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
Gymnastik	Aktiv&Fit	Gymnastik	Aktiv&Fit	Gymnastik	Aktiv&Fit	Gymnastik	Aktiv&Fit
9:15-10:15 Pilates/Yoga	E	9:15-10:15 Bodytoning	E	9:15-10:15 Herz-Kreislauf Cyclin	9:00-10:** Nordic Walking	9:15-10:15 Bodytoning	
	9:15-10:15* Rückenkurs Dr. Wolff	10:15-11:15 Power Workout				10:15-11:15 Balance Motion	E
	16:00-17:00 Aktivzirkel					12:15-13:15 Aerobic	
17:00-18:00* Pilates/Yoga	E		16:30-17:30* Rückenkurs Dr. Wolff	18:00-19:00 Bauch Beine Po	17:00-18:00 Aktivzirkel	18:00-19:00 Rücken Fit	E
18:00-19:00 Bauch Beine Po	E			19:00-20:00 Step	18:45-19:45 Fatburner-Cycle	18:30-19:30* Rückenkurs Dr. Wolff	E
19:00-20:00 Figurtraining	19:00-19:50 Rücken Fit	19:00-20:00 Bodytoning			20-21:00 Indoor-Cycle	19:00-20:00 Fit & Vital	E
20:00-20:30 TAE BO Intro	20:00-21:00 Indoor Cycle	20:00-21:00 Power Workout				20:00-22:00 Yoga	19:00-20:00 Aktivzirkel
20:30-21:30 TAE BO							E
		E = besonders für Einsteiger geeignet					
Freitag		Samstag		Sonntag		 <p>Bewegung Erleben. Tel. 07171/ 929350</p> <p>Öffnungszeiten: Mo-Fr 09:00-22:00 Mo/Mi ab 07:45 Sa 10:00-17:00 So 10:00-17:00</p>	
Gymnastik	Aktiv&Fit	Gymnastik	Aktiv&Fit	Gymnastik	Aktiv&Fit		
9:15-10:15 Aerobic/Step		11:30-13:00 Fitnessboxen			10:15-11:15 Indoor-Cycling		
10:15-10:45 Figur Intensiv	E			10:30-11:15 Bodytoning			
				11:15-11:45 Bauch & Rücken			
17-18Uhr TaeBo f. Kids		13:30-14:30 Bodytoning	E				
18:00-19:00 Step Fortgeschr.		14:30-15:30 Power Workout					
19:00-20:00 Figurtraining	18:15-19:15 Indoor Cycling						
20:00-20:30 Stretch & Relax							

Unsere besonderen Angebote:
Rückenkurs Dr. Wolff
 Rückenfitnesskurs mit Theorie und Praxis. Erstattung durch Krankenkassen ist möglich.

Balance Motion
 Mobilisation und sanfte Kräftigung des Körpers mit Yoga, Tai Chi und Entspannungselementen.

AktivZirkel
 Ein intensives Training an Fitness- und Ausdauergeräten!

Figurtraining
 Kondition, Kräftigung, Stretching machen die Stunde zu einem besonderen Highlight.

Fit & Vital
 Für jedes Alter. Gymnastik und Bewegung bringen Sie in Form.

Power Workout
 Ganzkörpertraining mit Langhanteln und einfachen Bewegungsabläufen.

Bodytoning
 Kräftigungsübungen vor allem für die Problemzonen, auch mit Kleingeräten.

Pilates /Rücken /Yoga
 Kräftigender Aufbau der haltungsstabilisierenden Muskular. Für alle, die fit und gesund sein möchten.

TAE BO
 Elemente aus dem Kampfsport machen diese Stunde zu einem schweißtreibenden und körperformenden Erlebnis.

TAE BO Intro Technikschiulung für Einsteiger.

Indoor Cycle
 Motivierendes, individuelles Herz-Kreislauftraining auf Fahrrädern zu fetziger Musik in der Gruppe. Polar Pulsuhren können geliehen werden solange Vorrat reicht.

Kinderbetreuung
 Die, Do, Fr. von 09:00 bis 12:00Uhr

*Laufend neue Kurse, bitte an der Theke nach genauem Starttermin fragen!

Gerne informieren wir Sie über unsere Zusatzangebote und Veranstaltungen.

Rückenfitness-Zentrum
by Dr. WOLFF