

Gruppenfitness vom 29.10.2018 bis 05.05.2019

Bleib in Bewegung.....

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Bauch weg.. Bauch Spezial mit Maria	Bodyshaping Muskelaufbau & Definition mit Sandra	Rückenfit Entspannt & stabil mit Maria	Körperhaltung stärken und schmerzfrei leben mit Sandra	Faszien Pilates Vital&geschmeidig mit Maria	Power Zirkel Auspowern & schwitzen mit Sandra
18:00 – 18:30	09:00 – 09.45 und 18.30 – 19.15	09:00 – 09:30	17.30 – 18.00	09:00 – 09:45	11:00 – 11:45
Wirksame Übungen für deine Körpermitte, mit denen du deinen Bauch schön flach und schlank modellieren kannst. Ergänzt wird der Kurs durch Moves für den Rücken. So bleiben Vorder- und Rückseite im Gleichgewicht, was einer falschen Haltung vorbeugt.	Die Zusammenstellungen sind sehr abwechslungsreich: Innovative, phantasievolle Übungen, die effektiv die Muskulatur des ganzen Körpers trainieren, straffen und formen, und das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen	Das Beste für den Rücken: Ein umfang-reicher, wirksamer Kurs für mehr Kraft & Beweglichkeit. So haben Rückenschmerzen und Verspannungen keine Chance.	Durch spezielle Übungen wird die Körperhaltung von Kopf bis Fuss verbessert. Eine gute Körperhaltung ist ein Ausdruck eines funktionierenden Bewegungsapparats und stärkt das Selbstbewusstsein!	In diesem dynamischen Programm zeigen wir Dir schwingvolle Übungen für mehr Vitalität und Geschmeidigkeit. Erlebe, wie dein Bindegewebe dehnbarer und belastbarer wird und dein Körper an Beweglichkeit und Stabilität gewinnt. .	Eine effektive Dreiviertelstunde für den ganzen Körper. Der Mix aus Kräftigung- und Ausdauer ist ein optimales Programm für das Herz-Kreislaufsystem.
		Änderungen unter Vorbehalt!			