

KURSPLAN

gültig ab 1. Oktober 2016



HOUSE OF SPORTS
FITNESS UND VITAL RESORT

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	8:00-9:00 Uhr Reha Sport				
9:00-10:00 Uhr Body & Tone	9:00-10:00 Uhr Fit & Flexx Training	9:00-10:00 Uhr Rücken aktiv	9:00-10:00 Uhr Fit & Flexx Training	9:00-10:00 Uhr Dance Sensation	
10:00-11:00 Uhr Pilates & Relax		10:00-11:00 Uhr Reha Sport Knie und Hüfte	9:00-10:00 Uhr Reha Sport	10:00-11:00 Uhr Yoga	10:00-11:00 Uhr Zumba
11:00-12:00 Uhr Reha Sport				11:00-12:00 Uhr Reha Sport	11:00-11:30 Uhr Faszien Workout
					11:30-12:00 Uhr Six Pack Training
			15:30-16:30 Uhr Hip Dance Moves Minis 4-6 Jahre	15:00-16:00 Uhr Hip Dance Moves Kids 6-9 Jahre	
	16:30-17:30 Uhr Hip Dance Moves Minis 4-6 Jahre		16:30-17:30 Uhr Hip Dance Moves Kids 6-9 Jahre	16:00-17:00 Uhr Hip Dance Moves Juniors 10-12 Jahre	
	17:30-18:30 Uhr Hip Dance Moves Teens 12-13 Jahre			17:00-18:00 Uhr Hip Dance Moves Pros ab 14 Jahre	
17:00-18:00 Uhr Reha Sport		17:30-18:30 Uhr Reha Sport		18:00-19:00 Uhr Hip Dance Moves Teens 12-13 Jahre	
18:00-19:00 Uhr Dance Aerobic	18:30-19:30 Uhr Reha Sport	18:30-19:30 Uhr Workout Mix	18:00-19:00 Uhr Zumba	18:00-18:30 Uhr Faszien Workout	
19:00-20:00 Uhr Bodystyling	19:30-20:30 Uhr Pilates & Relax	19:30-20:30 Uhr Yoga	19:30-20:15 Uhr TRX-Workout	18:30-19:00 Uhr Six Pack Training	

- KURSRAUM 1
- KURSRAUM 2 (Figurstudio)
- Diese Kurse sind nicht in den Fitness Tarifen enthalten.

BODY & TONE

Gewebestraffung und Problemzonen-training, bei dem die gute Figur an oberster Stelle steht.

FIT & FLEXX

Das Ganzkörpertraining mit Elementen aus Cardio-, funktionellem Kraft- und Faszientraining.

DANCE SENSATION

Grundschriffe verschiedener Musikstile treffen auf lateinamerikanische Rhythmen und werden zu kurzen Choreographien getanzt.

PILATES & RELAX

Ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

RÜCKEN AKTIV Gezielte Kräftigung der Rücken- und Rumpfmuskulatur: eine Wohltat, nicht nur für den Rücken. Zur Prävention, aber auch bei leichten Beschwerden geeignet.

FASZIEN WORKOUT

Faszientraining sorgt nicht nur für einen fitten Körper, sondern schützt auch vor Verletzungen, löst Verspannungen und fördert die Beweglichkeit.

DANCE AEROBIC

Aerobic-Schritte und tänzerische Elemente bilden eine fließende Choreografie und bringen Dich und Deinen Körper in Schwung.

WORKOUT MIX

Step-Fatburner trifft auf Bodystyling. Ganzkörpertraining mit Elementen aus Cardio- und funktionellem Krafttraining.

SIX PACK TRAINING

Komposition und Variation von Übungen für gerade, schräge und seitliche Partien des Bauches: nix wie ran ans Sixpack-Training!

BODYSTYLING

Dynamisches und funktionelles Training zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur. Wir trainieren mit Hanteln, Gummibändern etc.

ZUMBA FITNESS

Die Mischung aus Tanz, Aerobic und Intervalltraining bringt zu lateinamerikanischen Klängen die Figur in Topform.

TRX WORKOUT

Schwerkraft und das eigene Körpergewicht werden eingesetzt, um mit den TRX Bändern ein effektives Ganzkörpertraining zu erzielen.



KURSRAUM 1



KURSRAUM 2 (Figurstudio)

Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.

MOVES 2 FIT - JUGENDKURSE // Kontakt: Nina Slany 0173-389 22 63

KURSBESCHREIBUNGEN