

Frühjahrsprogramm 2022

Montag

Kurs 1: ab 25.04.2022	Step for fun mit Lieselotte	19.00 - 20.00 Uhr
	12 Abende € 84,00	
Kurs 2: ab 25.04.2022	Muscle Power mit Lieselotte	20.15 - 21.15 Uhr
	12 Abende € 84,00	

Dienstag

Kurs 3: ab 19.04.2022	Fitness Workout mit Lieselotte	9.00 - 10.00 Uhr
	14 Vormittage € 105,00	
Kurs 4: ab 19.04.2022	Power Workout mit Lieselotte	19.00 - 20.00 Uhr
	14 Abende € 105,00	

Mittwoch

Kurs 5: ab 20.04.2022	Step Aerobic plus Body-Attack mit Lieselotte	17.45 - 18.45 Uhr
	14 Abende € 105,00	
Kurs 6: ab 20.04.2022	M.A.X. ® mit Christina	19.30 – 20.15 Uhr
	12 Abende € 84,00	

Donnerstag

Kurs 7: ab 21.04.2022	Body Workout mit Lieselotte	9.00 – 10.00 Uhr
	12 Vormittage € 84,00	
Kurs 8: ab 21.04.2022	Power Workout mit Lieselotte	19.00 – 20.00 Uhr
	12 Abende € 84,00	

Versäumte Stunden können innerhalb dieses Quartals in einem anderen Kurs nachgeholt werden.
Die Kursgebühr ist per Überweisung oder per Online-Banking bis zu Ihrem Kursbeginn fällig.

Kursbeschreibung

Step for fun mit Lieselotte

Step Aerobic ist ein perfektes Ausdauertraining mit mitreißender Musik. Es aktiviert das Herz-Kreislauf-System, stabilisiert und kräftigt den ganzen Körper, die Fettverbrennung wird angekurbelt.

Muscle Power mit Lieselotte

Eine Kombination von Ausdauer- und Muskeltraining, die es erlaubt, zwei Ziele gleichzeitig zu erlangen: Ausdauer und Kraft! Die vermehrte Muskelmasse baut unentwegt Fett ab, man wird fitter, leistungsfähiger und nicht zuletzt schlanker!

Fitness Workout mit Lieselotte

Ganzkörpertraining: Von den Armen, Schultern über Brust, Rücken, Bauch bis zu den Beinen werden Übungen durchgeführt, die das Gewebe straffen, die Kraft verstärken und die Beweglichkeit verbessern.

Power Workout mit Lieselotte – kraftvoll, dynamisch, fließend

Die Übungen werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Ausdauer und Kraft werden benötigt, um maximal viele Kalorien zu verbrennen und um den Körper schnell und effektiv zu formen. Bodyworkout – mal ganz anders!

Step Aerobic plus Body-Attack mit Lieselotte

Ein effektives und motivierendes Bodystyling, durch das sich der Körper auch wirklich verbessert. Wir arbeiten eine halbe Stunde mit dem Step, anschließend ein Workout mit Hanteln, Brasils, Tubings, Flexi Bar oder Pad. Eine sehr abwechslungsreiche Stunde mit optimalem Ergebnis!

M.A.X. ® mit Christina

M.A.X. ® ist ein intensives Ganzkörpertraining. Der Schwerpunkt liegt auf Muskelaufbau. Trotzdem werden auch Koordination und Ausdauer trainiert und die Fettverbrennung angekurbelt – alles auf hohem Level! Für Motivation sorgt coole Musik, die speziell auf die Belastungs- und Erholungsphasen abgestimmt ist.

Body Workout mit Lieselotte

Ein effektives und kraftvolles Bodystyling: Muskelaufbau, Beweglichkeit und Körperstraffung, Gleichgewicht, Konzentration, Haltung, Kraft und Ausdauer.

Power Workout mit Lieselotte – kraftvoll, dynamisch, fließend

Die Übungen werden so kombiniert, dass ein energiereicher, kraftvoller und schweißtreibender Bewegungsablauf entsteht. Ausdauer und Kraft werden benötigt, um maximal viele Kalorien zu verbrennen und um den Körper schnell und effektiv zu formen. Bodyworkout – mal ganz anders!