

Herbstprogramm 2020

Montag

Kurs 1: ab 07.09.2020	ZUMBA® Gold mit Marga 12 Abende € 84,00	17.45 - 18.45 Uhr
Kurs 2: ab 07.09.2020	Step for fun mit Lieselotte 14 Abende € 98,00	19.00 - 20.00 Uhr
Kurs 3: ab 07.09.2020	Muscle Power mit Lieselotte 14 Abende € 98,00	20.15 - 21.15 Uhr

Dienstag

Kurs 4: ab 08.09.2020	Fitness Workout mit Lieselotte 14 Vormittage € 98,00	9.00 - 10.00 Uhr
Kurs 5: ab 08.09.2020	Fitness Shake mit Lieselotte 14 Abende € 98,00	18.30 - 19.30 Uhr
Kurs 6: ab 08.09.2020	Funktional Workout mit Lieselotte 14 Abende € 98,00	19.45 - 20.45 Uhr

Mittwoch

Kurs 7: ab 09.09.2020	Power-Workout für Frühstarter mit Lieselotte 14 Vormittage € 98,00	8.30 - 9.30 Uhr	Neu !
Kurs 8: ab 09.09.2020	Step Aerobic plus Body Attack mit Lieselotte 14 Abende € 98,00	17.45 - 18.45 Uhr	
Kurs 9: ab 09.09.2020	Piloxing® mit Christina 14 Abende € 98,00	19.00 - 19.55 Uhr	
Kurs 10: ab 09.09.2020	M.A.X. ® mit Christina 14 Abende € 98,00	20.00 - 20.45 Uhr	

Donnerstag

Kurs 11: ab 10.09.2020	Body Workout mit Lieselotte 14 Vormittage € 98,00	8.30 - 9.30 Uhr	Neu !
Kurs 12: ab 10.09.2020	ZUMBA mit Sonja 14 Abende € 98,00	18.30 - 19.30 Uhr	
Kurs 13: ab 10.09.2020	Power Workout mit Lieselotte 14 Abende € 98,00	19.45 - 20.45 Uhr	

Versäumte Stunden können innerhalb dieses Quartals in einem anderen Kurs nachgeholt werden.

Die Kursgebühr ist bis zu Ihrem Kursbeginn fällig.

Kursbeschreibung

ZUMBA Gold mit Marga

Dieser Kurs ist für Frauen, die Spaß an schweißtreibender, lateinamerikanischer Musik und Spaß am Tanzen haben. Die Gemeinschaft und viel Lachen wird Ihr Wohlbefinden fördern.

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.

Fitness-Shake mit Lieselotte

Gymnastik speziell für Bauch, Beine, Po, Rücken, abwechselnd mit Hanteln, Tubings, Brasils, Step, Pad und dem Flexi Bar. Straffere Muskulatur, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ist unser Ziel!

Functional 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!

Power- Workout für Frühstarter mit Lieselotte

Ein Mix aus Muscle Power, Functional Workout, Step Aerobic plus Body-Attack und verschiedenen Handgeräten (Hanteln, Flexi, Pad, Tubings, Step) Starten Sie fit in Ihren Tag!

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, Pad oder dem TOPANGA. Eine sehr abwechslungsreiche Stunde mit optimalem Ergebnis!

Piloxing® mit Christina

Piloxing kombiniert die kraftvollen schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Übungen von Pilates. Piloxing ist ein schweißtreibendes Intervall-Training mit dem Ziel, Fett zu verbrennen, Muskeln aufzubauen und den Körper zu formen und zu straffen.

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 unter Einsatz von verschiedenen Handgeräten.

ZUMBA mit Sonja

Easy und Fun - das schweißtreibende Tanzworkout. Sie müssen nicht tanzen können, das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Die heißen lateinamerikanischen und exotischen Rhythmen wirken dabei sehr motivierend.

Power Workout mit Elementen aus Functional Workout mit Lieselotte

Sehr effektives Workout unter Verwendung verschiedener Kleingeräte. Insgesamt eine schweißtreibende Stunde, um schnelle Resultate zu erzielen.