

Herbstprogramm 2021

Montag		
Kurs 1: ab 13.09.2021	Step for fun mit Lieselotte 14 Abende € 105,00	19.00 - 20.00 Uhr
Kurs 2: ab 13.09.2021	Muscle Power mit Lieselotte 14 Abende € 105,00	20.15 - 21.15 Uhr
Dienstag		
Kurs 3: ab 14.09.2021	Fitness Workout mit Lieselotte 14 Vormittage € 105,00	9.00 - 10.00 Uhr
Kurs 4: ab 19.10.2021	Fitness-Shake mit Lieselotte - digitaler Kurs 5er Block € 37,50	18.30 - 19.30 Uhr
Kurs 5: ab 14.09.2021	Power Workout mit Lieselotte 14 Abende € 105,00	19.45 - 20.45 Uhr
Mittwoch		
Kurs 6: ab 15.09.2021	Step Aerobic plus Body Attack mit Lieselotte 14 Abende € 105,00	17.45 – 18.45 Uhr
Kurs 7: ab 15.09.2021	Piloxing® mit Christina 12 Abende € 90,00	19.00 - 19.55 Uhr
Kurs 8: ab 15.09.2021	M.A.X. ® mit Christina 12 Abende € 90,00	20.00 - 20.45 Uhr
Donnerstag		
Kurs 9: ab 16.09.2021	Body Workout mit Lieselotte 14 Vormittage € 105,00	9.00 - 10.00 Uhr
Kurs 10: ab 16.09.2021	ZUMBA mit Sonja 12 Abende € 90,00	18.30 - 19.30 Uhr
Kurs 11: ab 16.09.2021	Power Workout mit Lieselotte 14 Abende € 105,00	19.45 - 20.45 Uhr

Versäumte Stunden können im Laufe dieses Quartals in jedem anderen Kurs nachgeholt werden, auch im digitalen Kurs.

Die Kursgebühr ist bis zu Ihrem Kursbeginn zu überweisen!

Power für Frauen
Inh. Lieselotte Schmid
Untere Grabenstr. 5
88299 Leutkirch

Fon: 0170 476 3002
info@powerfuerfrauen.de
www.powerfuerfrauen.de

Baden-Württembergische Bank
IBAN: DE53600501017454013378
BIC: SOLAEST600

Steuer-Nr. 91354/27851
Finanzamt Wangen

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.

Fitness-Shake mit Lieselotte - digitaler Kurs

Gymnastik speziell für Bauch, Beine, Po, Rücken. Straffere Muskulatur, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit ist unser Ziel! Fortlaufend 5er Block buchbar € 37,50

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. Es fließen Elemente aus dem TABATA-Programm ein.

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.

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 Lieselotte – kraftvoll, dynamisch, fließend

Ein sehr effektives Workout. Insgesamt eine schweißtreibende Stunde, um schnelle Resultate zu erzielen. Es fließen Elemente aus dem Tabata-Programm ein.