

Winterprogramm 2022

Montag			
Kurs 1: ab 10.01.2022	Step for fun mit Lieselotte	19.00 - 20.00 Uhr	
	14 Abende	€ 105,00	
Kurs 2: ab 10.01.2022	Muscle Power mit Lieselotte	20.15 - 21.15 Uhr	
	14 Abende	€ 105,00	
Dienstag			
Kurs 3: ab 11.01.2022	Fitness Workout mit Lieselotte	9.00 - 10.00 Uhr	
	14 Vormittage	€ 105,00	
Kurs 4: ab 11.01.2022	Digitaler Live Kurs Power Workout mit Lieselotte	18.30 - 19.30 Uhr	NEU !
	fortlaufend, 5er Block	€ 37,50	
Kurs 5: ab 11.01.2022	Power Workout mit Lieselotte	19.45 - 20.45 Uhr	
	14 Abende	€ 105,00	
Mittwoch			
Kurs 6: ab 12.01.2022	Step Aerobic plus Body Attack mit Lieselotte	17.45 - 18.45 Uhr	
	14 Abende	€ 105,00	
Kurs7: ab 12.01.2022	Piloxing® mit Christina	19.00 - 19.55 Uhr	
	12 Abende	€ 90,00	
Kurs 8: ab 12.01.2021	M.A.X. ® mit Christina	20.00 - 20.45 Uhr	
	12 Abende	€ 90,00	
Donnerstag			
Kurs 9: ab 13.01.2022	Body Workout mit Lieselotte	9.00 -10.00 Uhr	
	14 Vormittage	€ 105,00	
Kurs 10: ab 13.01.2022	Step trifft Body fit mit Lieselotte	18.30 - 19.30 Uhr	NEU !
	14 Abende	€ 105,00	
Kurs 11: ab 13.01.2022	Power Workout mit Lieselotte	19.45 - 20.45 Uhr	
	14 Abende	€ 105,00	

Aktuelle Infos zur Anmeldung finden Sie auf unserer Homepage www.powerfuerfrauen.de

Versäumte Stunden können in jedem anderen Kurs im Laufe dieses Quartals nachgeholt werden, auch im digitalen Kurs 4.

Die Kursgebühr ist bis zu Ihrem Kursbeginn zu überweisen.

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.

Digitaler Live Kurs Power Workout mit Lieselotte - Neu !

Gymnastik für Bauch, Beine, Po und Rücken – und das sehr kraftvoll und effektiv.

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 oder Flexi Bar. 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.

Step trifft Body fit mit Lieselotte - Neu !

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 oder Flexi Bar. Eine sehr abwechslungsreiche Stunde mit optimalem Ergebnis!

Power Workout mit Lieselotte – kraftvoll, dynamisch, fließend

Ein sehr effektives Workout. Insgesamt eine schweißtreibende Stunde, um schnelle Resultate zu erzielen.