

Unsere Kurse bieten eine fantastische Alternative zum Gerätetraining.

Ob Jung oder Alt, FATburner oder Fitness-Boxen - hier kommt jeder auf seine Kosten.

Zusammen mit motivierenden, erfahrenen Trainern und unterlegt mit passender Musik macht Sport so noch mehr Spaß!

Probieren Sie's aus, Sie werden überrascht von der Vielfältigkeit der Möglichkeiten sein!

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09.30 - 10.15 Uhr			09.30 - 10.15 Uhr
	Aerobic			Aerobic
	10.15 - 11.00 Uhr			10.15 - 11.00 Uhr
	Body Workout			Rückenfit
	17.15 - 18.15 Uhr		17.40 - 18.30 Uhr	11.00 - 11.45 Uhr
	Fitnessboxen		Step-Aerobic	Faszientraining
18.15 - 18.30 Uhr	18.15 - 19.00 Uhr		18.30 - 19.30 Uhr	17.00 - 17.45 Uhr
Crunches	Balance		Body-Workout	Wirbelsäulenstabi
				Training nach Smisek
18.30 - 19.15 Uhr	19.05 - 19.35 Uhr		19.30 - 20.00 Uhr	17.45 - 18.30 Uhr
Rückenfit	Stretching		Body Fit	Faszientraining

