

KURSPLAN

GÜLTIG AB 01.11.2018



FITNESS & WELLNESS

ROTENWALDSTR. 140 - 70197 STUTTGART - TEL. 0711 65677980

ÖFFNUNGSZEITEN:

MO+MI+FR: 08:00 - 23:00

DI+DO: 07:00 - 23:00

SA: 10:00 - 20:00

SO: 09:00 - 19:00

FEIERTAGE: 10:00 - 18:00

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	1000-1045 BBP KURSRAUM		1030-1115 RÜCKENFIT KURSRAUM			1000-1055 KURSSPECIAL ROTATION
	1100-1130 CROSSCORE PALESTRO CROSS		1130-1215 MOBILITY KURSRAUM			1100-1130 KURSSPECIAL ROTATION
1730-1800 SIXPACK KURSRAUM	1830-1900 FUNCTIONAL TRAINING PALESTRO CROSS	1745-1815 RÜCKENFIT KURSRAUM	1800-1830 HIIT KURSRAUM	1830-1900 SIXPACK KURSRAUM		
1800-1845 WEIGHTLIFTING PALESTRO CROSS	1900-1930 HIIT PALESTRO CROSS	1815-1900 MOBILITY KURSRAUM	1830-1930 LANGHANTEL KURSRAUM	1900-2015 YOGA KURSRAUM		
1900-2000 LANGHANTEL KURSRAUM	1900-2015 YOGA KURSRAUM	1900-2000 FUNCTIONAL TRAINING PALESTRO CROSS	1930-2030 INDOOR CYCLING KURSRAUM	1900-2000 FUNCTIONAL TRAINING PALESTRO CROSS		

KINDERBETREUUNG: MO: 16:00-19:00; DI: 09:30-13:00; DO: 16:00-19:00

KURSBESCHREIBUNG

SIXPACK

Mit effektiven Übungen wird deine Bauchmuskulatur trainiert und dein Rumpf gekräftigt.

CROSSCORE

Das Schlingentraining ist eine Ganzkörper Trainingsmethode. Das eigene Körpergewicht ist hierbei der Trainingswiderstand.

YOGA

Das Training sorgt für mehr Entspannung, Beweglichkeit und Balance. Ganz nebenbei wird deine Muskulatur gekräftigt.

LANGHANTEL

Das Kräftigungsworkout ist für jeden geeignet, definiert die Muskulatur und verbrennt eine Menge an Kalorien.

INDOOR CYCLING

Stärke dein Herz-Kreislauf-System, verbessere deine Kondition und verbrenne ganz nebenbei noch hunderte von Kalorien.

BBP

Das Training für Bauch, Beine und Po sorgt für einen straffen Körper und eine selbstbewusste Ausstrahlung.

WEIGHTLIFTING

Lerne die Basisübungen des klassischen Gewichthebens. Mit Übungen wie Squats oder Stoßen erarbeitest Du Dir Muskelzuwachs und Koordination.

HIIT

Fit in nur 30 Minuten. Das Intervalltraining sorgt auch noch Stunden später für eine erhöhte Fettverbrennung.

MOBILITY

Hier wird das muskuläre Bindegewebe, die Faszien, über federnde Bewegungen und Selbstmassagen angeregt und die Gelenkmobilität geschult und trainiert.

FUNCTIONAL TRAINING

Mit aller Art von freien Gewichten werden Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Koordination verbessert.

RÜCKENFIT

Alles für einen starken Rücken. Kraft- und Haltungsübungen stärken die stützende Rückenmuskulatur und lindern und beugen Rückenschmerzen vor.