

BOP and MORE Gezieltes Training für Bauch, Beine, Po und Ganzkörpertraining mit Kleingeräten.

EA®(European Aerobic) Ist ein Ausdauertraining, das neben der Kondition alle natürlichen Bewegungen des Körpers auf sanfte Weise fördert und viel Spaß macht.

EMP® (European Muscle Power) Ist ein Kräftigungskurs, ein breitgefächertes Bewegungstraining mit und ohne Zusatzgeräte, das nicht nur die Beine, den Po und den Bauch, sondern den ganzen Körper trainiert.

ETB® ETB® ist ein effektives Herzkreislauf- und Muskeltraining mit Kampfsportelementen.

F.B.I. Gelenkschonendes Intensiv-Ausdauertraining mit Step und Choreographie

FETT KILLER Kampf den Pfunden! Mischung aus Aerobic und einem Workout in der Fettverbrennungszone.

LIFT*Kraftausdauer-, Ganzkörpertraining in der Gruppe mit Langhanteln. Dabei kann jeder Teilnehmer die Intensität durch unterschiedlich gewählte Gewichte selbst bestimmen.

PILATES*Ganzheitliches, straffendes Training mit den Schwerpunkten Bauch, Beckenboden und Rücken. Dieses Training dient zum Stressabbau und zur Verbesserung des Körpergefühls.

RÜCKENFIT / RÜCKEN & STRETCH Stärkung des Rückens und Entlastung von Gelenken und der Wirbelsäule. Bei Rücken & Stretch vermehrte Dehnübungen.

Zumba® enthält Schritte aus lateinamerk. Tänzen wie Salsa, Merengue, Samba etc. für mehr Ausdauer u. Fettverbrennung



Kursplan

Ab 05.12.2011

Inh. Ingo Hahn - Berliner Str. 43 - 58332 Schwelm

Tel.: 02336-18161

www.fitness-studio-schwelm.de

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 Uhr 11.00 Uhr		09.30 - 10.30 BOP and more Angela		09.30 - 10.30 Fett-Killer Angela			10.30 - 11.30 Fett-Killer Angela
12.00 Uhr 13.00 Uhr							11:30 – 12:30 Rücken & Stretch Angela / Bianca
17.30 Uhr 18.00 Uhr	17.45- 18.45 LIFT Ela	18.00 – 19.00 ETB® Ute	17.30 - 18.30 Fett- Killer Angela	17.30 - 18.30 BOP and more Angela	17.30 - 18.30 EMP® Lara		
18.30 Uhr 19.00 Uhr	18.45 - 19.45 Rücken Fit Lara	19.00 - 19.30 Bauch-Express Ela	18.30 - 19.30 Zumba® Anja	18.30 - 19.30 LIFT Angela	18.30 - 19.30 EA® Lara		
19.30 Uhr 20.00 Uhr	19.45 - 20.45 Step Workout Lara	19.30 - 20.30 F.B.I. Ela	19.30– 20.30 Pilates Bianca	19.30 – 20.30 ETB® Ute / Danni			

Unsere Kursleiter freuen sich auf deinen Besuch :

Angela, Anja, Bianca, Danni, Ela, Lara und Ute

Einmaliger Probekurs ist nach Vereinbarung möglich. 10er Karte für Kurse 55,00 €.