

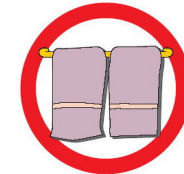
life is motion

gültig ab 07.05.2012

Tel. 0911/779348

www.body-sport-club.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00 TRX* * / **	10:00 - 11:00 Indoor-Cycling* * / ** / ***	10:00 - 11:00 New Style * / ** / ***	10:00 - 11:00 TRX* * / ** / ***	10:00 - 11:00 TRX* NEU * / ** NEU		10:30 - 11:30 BBP * / ** / ***
11:15 - 11:45 Aktiv. Rücken- training * / ** / ***						10:30 - 11:30 Feiertags - Spezial
					15:00 - 16:00 Peak Pilates Circle ** / ***	
				17:00 - 18:00 Peak Pilates * / ** / ***	16:00 - 17:00 Indoor-Cycling* * / ** / ***	
18:00 - 19:00 Zumba * / ** / ***	18:00 - 19:00 TRX* * / ** / ***	17.30 - 18:30 BBP * / ** / ***	18:00 - 19:00 TRX* * / **	18:00 - 19:00 Indoor-Cycling* * / ** / ***	17:00 - 18:00 TRX* * / **	
19:00 - 20:00 New Style * / ** / ***	19:00 - 20:00 Pilates * / ** / ***	18:30 - 19:30 Peak Pilates * / ** / ***	19:00 - 20:00 Cross Over Mix * / ** / ***	19:00 - 20:00 Muscle Power * / ** / ***		
20:00 - 21:00 Indoor-Cycling* * / ** / ***	20:00 - 21:00 Zumba * / ** / ***	19:30 - 20:30 Indoor-Cycling* * / ** / ***	20:00 - 21:00 Yoga * / ** / ***	20:00 - 21:00 TRX* * / ** / ***		
		20:45 - 21:45 TRX* NEU * / ** NEU				



Bitte eigenes Handtuch mitbringen.



Turnschuhe, die vorher nicht auf der Strasse getragen wurden.



Bitte immer pünktlich sein



Bitte keine Kaugummi

* TRX-Kurs/ Indoor-Cycling: Aufgrund der großen Nachfrage nur mit Reservierung

Indoor Cycling

Herz-, Kreislauf- und Konditionstraining auf Indoor-Bikes

TRX

Das TRX Suspension Training ist die innovative Neuentwicklung aus den USA, die Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer mit überraschender Intensität trainiert.

Bauch, Beine, Po

Problemzonentraining zur Straffung und Kräftigung der entsprechenden Körperbereiche durch gezielte Übungen

Cross Over Mix

Bringt deinen ganzen Körper in Form. Ein effektives Gewebestraffungstraining bei dem Hanteln und Steps eingesetzt werden

New Style

Fettstoffwechsel - Training mit Steps, Hanteln + Gewebestraffungs - Übungen

Cardio Mix

Cardio- bzw. Fettstoffwechseltraining mit Steps incl. Bauch- und Po-Übungen

Yoga

Körperliche Übung und geistige Konzentration zur Erlangung völliger Körperbeherrschung und Befreiung des Geistes

Muscle Power

Intensives Ganzkörpertraining mit Langhanteln zur Verbesserung der Kraftausdauer

Aktives Rückentraining

Ein Übungsprogramm zur Kräftigung der Bauchmuskulatur und der Lendenwirbelsäule

Pilates

Gezielte Übungen zur Steigerung der physischen und mentalen Leistungsfähigkeit

Peak Pilates / Peak Pilates Circle

Das Ziel ist der Fokus von Körper, Geist und Konzentration. Die Übungen konzentrieren sich auf die Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Körperspannung. Beim Peak Pilates Circle ist der Fokus auf die Stärkung der zentralen Stützmuskulatur ausgerichtet.

Zumba

Zumba kombiniert lateinamerikanische Rhythmen und Tänze (wie z.B. Salsa, Merengue etc.) mit Fitness-Training