

Kursplan Fitness-Studio

1 Halbjahr 2018



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
10:00		Reha			
10:30	Reha Hocker-Gymnastik		Reha		
16:30		Reha			Reha
17:00					
17:30	Reha				
17:45				Reha	
18:00		Mit Spaß aktiv	Bauchworkout 25 Min.		Zumba
18:30	Rückenfit			Easy Step	
18:45					
19:30			Bodystyle		
20:00					

Zumba- Fitness vereint feurige lateinamerikanische Rhythmen mit einfachen Tanzschritten zu einem effektiven Workout. Zumba ist für jeden geeignet, der sich gerne zur Musik bewegt.

Easy Step als effektives Herz-Kreislauf-Training und "Kopf-Arbeit". Das Erarbeiten einer leichten Choreographie ist wichtiger Bestandteil dieses Kurses. Bein- und Gesäßmuskulatur werden durch das kontinuierliche Auf- und Absteigen besonders stark beansprucht und trainiert.

Bodystyle ist das ultimative Ganzkörpertraining für alle, die gerne mit Spaß und energiegeladener Musik ihren Körper in Form bringen möchten.

WSG: Wirbelsäulengymnastik

Weitere Info's unter: 02 08/84 63 96 oder www.Neu-Alstadener.de. Die meisten Kurse sind Krankenkassen zertifiziert.

Kursplan Fitness-Studio

1 Halbjahr 2018

TuS Alstaden
Bürgerstr. 15
46049 Oberhausen