

Der Kursspezialist



u.ö. Gefällt mir

mit mehr als

Kurse finden ab
4 Teilnehmern statt

200 Kurse



MO 8.00 - 22.00 Uhr	DI 6.30 - 22.00 Uhr	MI 8.00 - 22.00 Uhr	DO 6.30 - 22.00 Uhr	FR 8.00 - 22.00 Uhr	SA April - August geschlossen	SO 9.00 - 14.00 Uhr
	8.30 75 min WIRBELSÄULEN GYM+STRETCHING Monika E-F		9.00 90 min CHI-BALL Monika E-F			
10.30 90 min FIT ÜBER 50 Henry E-F	10.00 75 min WIRBELSÄULEN GYM+STRETCHING Monika E-F	10.30 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Henry E-F				10.00 POWER WORKOUT E-F
		11.30 30 min STRETCHING Henry E-F				11.30 30 min SPECIAL BAUCH +STRETCHING E-F
						12.00 ZUMBA Tanya E-M
				16.00 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Steffi E-F		
	17.00 NEU FASZIEN- WORKOUT E-F	17.45 STEP AEROBIC Veit M	17.30 ZUMBA Steffi E-M	17.00 ZUMBA Bobi & Ilian (Bulgarien) E-M	16.30 NEU FASZIEN- WORKOUT E-F	
18.00 DANCE AEROBIC Veit E-M	18.00 RÜCKENFIT Bobi E-F	18.00 NORDIC / WALKING MSC 3 E-F		18.00 POWER BARS Tanya / Kristina E-F		
19.00 POWER WORKOUT Veit E-F	19.00 ZUMBA Bobi E-F	18.45 POWER BARS CROSSING Veit E-F	18.30 90 min YOGA Juliane E-F	19.00 30 min SPECIAL BAUCH STRETCHING Tanya / Kristina E-F		
20.00 STEP EINSTEIGER Veit E	20.00 YOGA Stefan E-F	19.45 15 min SPECIAL BAUCH Veit E-F	20.00 NEU FASZIEN- WORKOUT E-F			
		20.00 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Veit E-F				

KURSRaum 1

MSC III

4 22 98 35 · Lützner Str. 195



Fitnesszirkel
Kondition

Rückenzirkel
Haltungstraining

Beweglichkeitszirkel
Mobilität

MODUL ZIRKEL

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
	8.00 FITNESSZIRKEL		8.00 RÜCKENZIRKEL			
8.45 15 min SPEZIAL BAUCH						
		11.00 FITNESSZIRKEL		10.45 15 min SPEZIAL BAUCH		
		12.45 15 min SPEZIAL BAUCH		12.00 RÜCKENZIRKEL		
18.00 FITNESSZIRKEL						
19.45 15 min SPEZIAL BAUCH	19.00 RÜCKENZIRKEL		19.00 FITNESSZIRKEL			

TRX Body Fit
Kondition

TRX Rücken Fit
Haltungstraining

HITT-Maximale
Fettverbrennung

MODUL TRX

9.00 30 min TRX BODY FIT		10.00 30 min TRX RÜCKEN		10.00 30 min TRX BODY FIT		
						11.00 30 min TRX RÜCKEN
	18.00 30 min TRX BODY FIT	17.30 30 min TRX RÜCKEN	18.00 30 min TRX RÜCKEN	18.00 30 min TRX BODY FIT		
19.00 30 min TRX RÜCKEN		18.30 30 min HIIT INTERVALL TRAINING		19.00 30 min HIIT maximale Fettverbrennung		
20.00 30 min FUNCTIONAL CIRCLE	20.00 30 min TRX RÜCKEN	19.30 30 min TRX BODY FIT		20.00 TRX YOGA		

BLACKROLL
Faszientraining

Verspannungen Faszientraining für
Schulter/Nacken Ausdauersportler
Lendenwirbelsäule

MODUL MOBILISATION

			9.00 30 min FASZIEN-TRAINING			
11.30 30 min FASZIEN-TRAINING						11.30 30 min FASZIEN-TRAINING