

Unser Kursplan für Dezember ! Euer Team vom Fitness Center Altstadt Galerie

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:00 - 10:00 Zirkeltraining Trainingsfläche		09:00 - 10:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	09:00 - 10:00 REHA Kursraum 1 (in Planung)		
10:00 - 11:00 REHA Kursraum 1			10:00 - 11:00 Reha Kursraum 1		10:00 - 11:00 Indoor-Cycling - MyRide - Kursraum 2	
		11:00 - 12:00 Functional Action Einsteiger Trainingsfläche	11:00 - 12:00 Rückenfit Kursraum 1			
					12:00 - 13:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	12:00 - 13:00 Zirkeltraining Trainingsfläche
			17:00 - 17:30 Rücken Intensiv Kursraum 1		14:00 - 15:00 Functional Action Einsteiger Trainingsfläche	12:00 - 13:00 ZUMBA Einsteiger Kursraum 1
17:00 - 18:00 Rückenfit Kursraum 1		17:00 - 18:00 LesMills BODYPUMP Kursraum 1	17:30 - 18:00 Bauch Express Kursraum 1			
18:00 - 19:00 Functional Action Trainingsfläche	17:00 - 18:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	18:00 - 19:00 RüBauCo Kursraum 1	18:00 - 19:00 LesMills ATTACK Kursraum 1	18:00 - 19:00 Rückenfit Kursraum 1		
18:00 - 19:00 ZUMBA Step Trainingsfläche	18:00 - 19:00 Indorr-Cycling Kursraum 2		19:00 - 20:00 LesMills PUMP Kursraum 1	19:00 - 20:00 Body Rock Kursraum 1	Fitness Altstadt Galerie GmbH Klosterstr. 3 32052 Herford Tel.: 05221 / 1710700 www.fitness-altstadt-galerie.de <u>Öffnungszeiten:</u> Mo - Fr 8.00h - 23.00 Uhr Sa - So 9.00h - 21.00 Uhr Feiertage 10.00h - 18.00 Uhr	
19:00 - 20:00 Body Rock Kursraum 1	19:00 - 20:00 Reha in Planung Kursraum 1		19:00 - 20:00 Indoor Cycling Kursraum 2			
	20:00 - 21:00 ZUMBA Kursraum 1	20:00 - 21:00 Functional Action Trainingsfläche	20:00 - 21:00 Functional Action Trainingsfläche		Kursplan gültig ab 01.12.2018 Änderungen vorbehalten	

RüBauCo: Kombikurs aus Rücken, Bauch und CORE (Rumpfstabilisierende Muskulatur) - Training mit Kleingewichten und dem eigenen Körpergewicht

Rückenfit: Stärkung der Rumpf-und Rückenmuskulatur

YOGA: Körperliche Übungen in Kombination mit Atemübungen und Meditation, Schwerpunkt: Lösung von Blockaden

ZUMBA: "Bewegung und Spaß haben" Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining

Indoor Cycling: Ausdauertraining auf dem Rad - Vollgas mit virtuellen Landschaften

Functional Action: Funktionelles Training an unserem Cross-Cage

Zirkeltraining: gemeinsames Zirkeltraining auf der Fläche zur Stärkung des gesamten Körpers

Pilates: Kombination aus Dehn und Kräftigungsübungen für Körper und Geist

Body Rock: Ganzkörper Trainingsintervall - Training mit Kleingewichten und dem eigenen Körpergewicht zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit

LesMills BODYPUMP: Das Original Langhantel-Workout, bei dem Du Kraft aufbaust und Deine Hauptmuskulatur definierst. Werde athletisch und stark!

ZUMBA Step: Intensives Workout für den Unterkörper, das traditionelle Step-Aerobic perfekt mit energiegeladenen Zumba-Choreos kombiniert

LesMills BODYATTACK: Impulsives Cardio-Workout, das Deine Ausdauer steigert und Kalorien verbrennt. Lasse Dich anstecken von der Energie!

LesMills BODYCOMBAT: Ein herausfordernder Mix aus Kampfsportarten, der Deine Kraft und Ausdauer in bislang unerreichte Höhen katapultiert. Sei kämpferisch!

Änderungen zum Vormonat

* REHA-Kurse: nur mit gültiger REHA-Verordnung oder Zusatzpaket REHA-Sport nutzbar
- weitere Informationen erhaltet Ihr bei uns am Empfang