

**Unser Kursplan für November ! Euer Team vom Fitness Center Altstadt Galerie**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>09:00 - 10:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche		<b>09:00 - 10:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche	<b>09:00 - 10:00</b> <b>REHA</b> Kursraum 1 (in Planung)		
<b>10:00 - 11:00</b> <b>REHA</b> Kursraum 1			<b>10:00 - 11:00</b> <b>Reha</b> Kursraum 1		<b>10:00 - 11:00</b> <b>Indoor-Cycling</b> <b>- MyRide -</b> Kursraum 2	
		<b>11:00 - 12:00</b> <b>Functional Action</b> <b>Einsteiger</b> Trainingsfläche	<b>11:00 - 12:00</b> <b>Rückenfit</b> Kursraum 1			
					<b>12:00 - 13:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche	<b>12:00 - 13:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche
			<b>17:00 - 17:30</b> <b>Rücken Intensiv</b> Kursraum 1		<b>14:00 - 15:00</b> <b>Functional Action</b> <b>Einsteiger</b> Trainingsfläche	<b>12:00 - 13:00</b> <b>ZUMBA Einsteiger</b> Kursraum 1
<b>17:00 - 18:00</b> <b>Rückenfit</b> Kursraum 1		<b>17:00 - 18:00</b> <b>LesMills</b> <b>BODYPUMP</b> Kursraum 1	<b>17:30 - 18:00</b> <b>Bauch Express</b> Kursraum 1			
<b>18:00 - 19:00</b> <b>Functional Action</b> <b>Trainingsfläche</b>	<b>17:00 - 18:00</b> <b>Zirkeltraining</b> Trainingsfläche	<b>18:00 - 19:00</b> <b>RüBauCo</b> Kursraum 1	<b>18:00 - 19:00</b> <b>LesMills</b> <b>ATTACK</b> Kursraum 1	<b>18:00 - 19:00</b> <b>Rückenfit</b> <b>Kursraum 1</b>		
<b>18:00 - 19:00</b> <b>ZUMBA Step</b> Trainingsfläche	<b>18:00 - 19:00</b> <b>Indorr-Cycling</b> Kursraum 2		<b>19:00 - 20:00</b> <b>LesMills</b> <b>PUMP</b> Kursraum 1	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Body Rock</b> Kursraum 1	Fitness Altstadt Galerie GmbH Klosterstr. 3 32052 Herford Tel.: 05221 / 1710700 www.fitness-altstadt-galerie.de  <b>Öffnungszeiten:</b> Mo - Fr 8.00h - 23.00 Uhr Sa - So 9.00h - 21.00 Uhr Feiertage 10.00h - 18.00 Uhr	
<b>19:00 - 20:00</b> <b>Body Rock</b> Kursraum 1	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Reha in Planung</b> Kursraum 1		<b>19:00 - 20:00</b> <b>Indoor Cycling</b> Kursraum 2			
	<b>20:00 - 21:00</b> <b>ZUMBA</b> Kursraum 1	<b>20:00 - 21:00</b> <b>Functional Action</b> Trainingsfläche	<b>20:00 - 21:00</b> <b>Functional Action</b> Trainingsfläche		Kursplan gültig ab 01.11.2018  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