

Unser Kursplan für April! 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			
10:00 - 11:00 REHA Kursraum 1			10:00 - 11:00 Reha Kursraum 1	10:00 - 11:00 Functional Action Einsteiger Trainingsfläche	10:00 - 11:00 Indoor-Cycling Kursraum 2 MyRIDE	
		11:00 - 12:00 Functional Action Einsteiger Trainingsfläche	11:00 - 12:00 Rückenfit Kursraum 1		11:00 - 12:00 Body Styling Kursraum 1	
					12:00 - 13:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	12:00 - 13:00 Zirkeltraining Trainingsfläche
					13:00 - 14:00 Functional Action Einsteiger Trainingsfläche	12:00 - 13:00 ZUMBA Kursraum 1
			18:00 - 18:30 Rücken Intensiv Kursraum 1			
18:00 - 19:00 Functional Action Trainingsfläche	17:00 - 18:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	18:00 - 19:00 RüBauCo Kursraum 1	18:30 - 19:00 Bauch Express Kursraum 1	17:00 - 18:00 Functional Action Einsteiger Trainingsfläche		
18:00 - 19:00 ZUMBA Step Kursraum 1	18:00 - 19:00 Indoor Cycling Kursraum 2	19:15 - 20:00 Functional Action Trainingsfläche	19:00 - 20:00 Reha Kursraum 1	18:00 - 19:00 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	19:30 - 20:30 BOP Kursraum 1		19:00 - 20:00 Indoor Cycling Kursraum 2			
					Kursplan gültig ab 01.04.2019 Änderungen vorbehalten	

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

Rückenfit: Stärkung der Rumpf-und Rückenmuskulatur

Body Styling: Der Kurs für Mann und Frau um den Körper mit gezielten Übungen zu stylen (formen).

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

BOP: Übungen im Schwerpunkt für Bauch, Oberschenkel, Po trainieren mit Kleingeräten und dem eigenem Körpergewicht .

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

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

Änderungen zum Vormonat

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