

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 - 11:00 Reha Kursraum 1	10:00 - 11:00 Reha Kursraum 1		10:00 - 11:00 Reha Kursraum 1			
11:00 - 12:00 Rückenfit Kursraum 1	11:00 - 12:00 Reha Kursraum 1	11:00 - 12:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	11:00 - 12:00 Rückenfit Kursraum 1	11:00 - 12:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	11:00 - 12:00 FUNctional Workout Kursraum 1	12:00 - 13:00 Indoor Cycling Kursraum 2
					12:00 - 13:00 Indoor Cycling MyRide Kursraum 2	12:00 - 13:00 ZUMBA Kursraum 1
			18:00 - 18:30 Rücken Intensiv Kursraum 1		17:00 - 18:00 Functional Action Trainingsfläche	17:00 - 18:00 FUNctional Workout Kursraum 1
17:00 - 18:00 Functional Action Trainingsfläche	17:00 - 18:00 FUNctional Workout Kursraum 1		18:30 - 19:00 Bauch Express Kursraum 1			
18:00 - 19:00 FUNctional Workout Kursraum 1	18:00 - 19:00 Indoor Cycling Kursraum 2	18:00 - 19:00 RüBaCo Trainingsfläche	18:00 - 19:00 Functional Action Trainingsfläche	18:00 - 19:00 FUNctional Workout 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 Yoga Stretch Kursraum 1	19:30 - 20:30 BOP Kursraum 1	19:00 - 20:00 Yoga Meditativ Kursraum 1	19:00 - 20:00 Reha Kursraum 1			
	20:30 - 21:30 Body Styling Kursraum 1				Kursplan gültig ab 02.03.2020 Änderungen vorbehalten	

RüBaCo: Stationstraining für die Rückenmuskulatur, unseren Core und den Six-Pack, den man nicht an der Tanke kaufen kann

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: Spinning mit unserem Trainer Denis, Spaß- und Schweißfaktor garantiert hoch

Indoor Cycling - MyRide: Ausdauertraining auf dem Rad - mit Vollgas durch die Landschaft mit virtuellem Coach

Functional Action: Intensive, funktionale Übungen am Cross-Cage mit abwechselnden Stationen

Zirkeltraining: Gemeinsames Training auf der Fläche zur Stärkung des gesamten Körpers

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

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

FUNctional Workout: Ganzkörpertraining an verschiedenen Stationen, hauptsächlich mit dem eigenen Körpergewicht und Kleingeräten.

Yoga Stretch: Asana Praxis zur Steigerung der Flexibilität und Koordination, kombiniert mit Atem- und Entspannungstechniken

Yoga Meditativ: Langes Halten der Asanas, kombiniert mit Konzentrations- und Meditationstechniken

Änderungen zum Vormonat

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