

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<h2>UNSER KURSPLAN FÜR OKTOBER</h2> <p>Aufgrund der aktuellen Richtlinien starten wir mit folgendem Kursprogramm:</p>						
10:00 - 11:00 Reha Kursraum 1	10:00 - 11:00 Reha Kursraum 1		10:00 - 11:00 Reha Kursraum 1		10:00 - 11:00 Indoor Cycling Kursraum 2	10:00 - 11:00 My Ride Kursraum 2
11:00 - 12:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	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 Workshop Trainingsfläche
						12:00 - 13:00 ZUMBA Kursraum 1
						13:00 - 14:00 BOP Kursraum 1
				16:00 - 17:00 Workshop Trainingsfläche		
			18:00 - 19:00 Rücken Intensiv & Bauch Express Kursraum 1			
18:00 - 19:00 Booty Guide Kursraum 1	18:30 - 19:30 BOP Kursraum 1	18:00 - 19:00 ZUMBA Kursraum 1	19:00 - 20:00 Reha 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 Kursraum 1	19:30 - 20:30 Body Styling Kursraum 1	19:00 - 20:00 Yoga Kursraum 1				
					Kursplan gültig ab 05.10.2020 Änderungen vorbehalten	

Booty Guide: Dein Training für den perfekten Po!*

Rückenfit: Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

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

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.

Workshop: Vom Trainer und Kursteilnehmern ausgewählte Übungen, die in vers. Schwierigkeitsstufen erläutert und ausgeführt werden. Der Workshop dient dazu Übungen vielfältiger auszuführen, sein Training abwechslungsreicher zu gestalten und neue Ideen für das eigene Training zu sammeln.

Yoga: Asana Praxis zur Steigerung der Flexibilität und Koordination, kombiniert mit Atem- und Entspannungstechniken oder langes Halten der Asanas, kombiniert mit Konzentrations- und Meditationstechniken

Indoor Cycling: Intensives Intervalltraining mit dem Indoor Bike.

***Voraussetzungen für die Kursteilnahme:** Knie und Rücken (Lendenwirbelbereich) muss schmerzfrei und belastbar sein!

Änderungen zum Vormonat

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