

# FITNESSPLAN

FITNESS • TANZEN • SPASS • EVENTLOCATION

Gültig ab 28. Februar 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		<b>FITNESS</b> schon ab <b>39 EURO</b> ALLE KURSE ENTHALTEN FÜR JEDEN WAS DABEI!		
<b>17.00 Uhr</b> <b>POWER</b> workout Tamara	<b>17.00 Uhr</b> <b>ZUMBA®</b> fitness Viktoria	<b>17.00 Uhr</b> <b>ZUMBA®</b> fitness Laura	<b>17.00 Uhr</b> <b>ZUMBA®</b> fitness Viktoria	
<b>18.00 Uhr</b> <small>30min</small> <b>CORE</b> <small>intense</small> Tamara	<b>18.00 Uhr</b> <b>PILOXING®</b> Tamara	<b>18.00 Uhr</b> <b>STEP &amp; TONE</b> workout Denise	<b>18.00 Uhr</b> <small>30min</small> <b>HIIT</b> Viktoria	
	<b>19.00 Uhr</b> <b>RÜCKEN</b> power Stefan		<b>19.00 Uhr</b> <b>RÜCKEN</b> power Stefan	
	<b>20.00 Uhr</b> <b>YOGA</b> intensive Stefan		<b>20.00 Uhr</b> <b>YOGA</b> intensive Stefan	

- HIIT** ■ Intensives Intervalltraining mit Abwechslung
- PILOXING®** ■ Vereint Boxen mit Pilates und Tanzelementen
- CORE intense** ■ Ein Workout für die Bauch- und Rumpfmuskulatur
- Step & Tone** ■ Abwechslungsreiches Workout mit und ohne Brett
- ZUMBA® - fitness** ■ Ein Tanzfitnessprogramm zu Latino - Musik
- POWER workout** ■ Powertraining für alle Hauptmuskeln.
- RÜCKEN power** ■ Ein gesunder Rücken durch gezielte Stärkung
- YOGA intensive** ■ Ansprechende Übungen für Körper, Geist und Seele!