

Kursplan Fitnesstreff Hollfeld

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Seniorenfitness 9.00 - 12.00	Seniorenfitness 9.00 - 12.00		Seniorenfitness 9.00 - 12.00	
Seniorenkurs 9.30 - 10.15	Seniorenkurs 9.30 - 10.15		Seniorenkurs 9.30 - 10.15	
Dance for Kids 17.00 - 18.00				
Fettburner Step 19.00 - 20.00	Kickboxen 18.30 - 20.00	Zumba 18.30 - 19.30	Indoor Cycling 19.00 - 20.00	Zumba 18.30 - 19.30
Body Workout 20.00 - 20.30		Body Workout 19.45 - 20.15	Selbstverteidigung 20.00 - 21.30	

Zumba	schweißtreibende tänzerische Bewegung mit viel Spaß und Choreographie
Body Workout	intensives Muskeltraining zur Straffung und Festigung im Bauch, Beine und Po Bereich
Fettburner Step	schweißtreibendes Aerobictraining mit dem Stepbrett und Choreographie
Indoor Cycling	intensives Herz-Kreislauftraining auf dem Rad im Rhythmus zur Musik
Seniorenkurs	leichtes Training für alle Ü60 um fit und beweglich zu bleiben
Kickboxen	Kampfsporttraining für Frauen und Männer
Selbstverteidigung	Verteidigungstraining im Alltag für Frauen und Männer ab 16 Jahren
Dance for Kids	Tanzen & Bewegung zu cooler, moderner Musik



Anmeldung und Info´s unter 09274-8511 oder direkt an der Theke
 Alle Kurse sind auch für Nichtmitglieder.