

KURSZEITEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9:00 – 10:00 PILATES II		10:00 – 11:00 PILATES I			
10:00 – 11:00 STEP & BBP	10:00 – 11:00 ZUMBA					10:00 – 11:00 Stark im Kreuz
	15:00 – 16:00* HipHop Kids					
	16:00 – 17:00* HipHop Starter					
18:00 – 19:00 Power Dumbbell	17:00 – 18:00* HipHop Regular	17:30 – 18:30 AOK-Kurs	18:00 – 19:00 CROSS-X			
19:10 – 20:10 ZUMBA	18:30 – 19:30 PILATES II	18:30 – 19:30 Stark im Kreuz	19:05 – 20:05 Bodystyling	17:30 – 18:30 ZUMBA		18:00 – 19:00 Deep Work
20:15 – 21:15 Stark im Kreuz	<i>Gültig ab 01.11.2018 / Änderungen vorbehalten! An Feiertagen finden KEINE Kursstunden statt!</i>					

Pilates	Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Straffung der Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur
Power Dumbbell	Bodyforming und Gewebestraffung durch gezieltes Kraftausdauertraining – auch für Männer geeignet!
Stark im Kreuz	Wir vermitteln Rückenschulung für den Alltag. Durch Kräftigung, Dehnung und Mobilisierung des gesamten Körpers wird die Lebensqualität deutlich verbessert.
Step & BBP	Mischung aus Step-Aerobik und BBP; Straffung, Ausdauer und Problemzonenbekämpfung mit Spaß
Zumba	Kombinierte Latino-Rhythmen & internationale Musik mit einem effektiven Workoutprogramm voller Spaß und kalorienverbrennenden Bewegungen.
CROSS-X	Hoch effektives, funktionelles Training mit dem eigenen Körper und Zusatzgeräten. Es verspricht einen faszinierenden Spaß-Quäl-Faktor.
HIP HOP	Diese Stunden werden vom DMA-Dancecenter aus Augsburg angeboten. Nähere Infos unter www.DMA-Dancecenter.de