

Regulärer Kursplan

(1) Fitnesskurs

- 20 Min. Aufwärmen, leichte Aerobic/Fitness Schrittkombinationen
- 30 Min. Stärkung der jeweiligen Muskulatur (Bauch, Beine, Po); Ganzkörpertraining mit Bändern und Hanteln 5-10
- Min. Stretching/Entspannung

von - bis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 - 9:50	Fitnesskurs ⁽¹⁾	9.00 Uhr Funktionale Gymnastik ⁽³⁾	Männerymnastik ⁽⁶⁾	Funktionale Gymnastik ⁽³⁾	Fitnesskurs ⁽¹⁾	
10:00 - 10:50	Rückenschule ⁽²⁾	Frei	Funktionale Gymnastik ⁽³⁾	Funktionale Gymnastik ⁽³⁾	10:15 - 11:45 Uhr Yoga	
11:00 - 11:50	PT ⁽⁵⁾	PT ⁽⁵⁾	Rückenschule ⁽²⁾	Wellness- massagen		Externer Kurs nach Vereinbarung
12:00 - 12:50	Wellness- massagen	Wellness-massagen	Massagen	PT ⁽⁵⁾		Externer Kurs nach Vereinbarung
16:00 - 16:50		Funktionale Gymnastik ⁽³⁾				Nach Vereinbarung
17:00 - 17:50	Funktionale Gymnastik ⁽³⁾	Funktionale Gymnastik ⁽³⁾	Funktionale Gymnastik ⁽³⁾	Funktionale Gymnastik ⁽³⁾		
18:00 - 18:50	Funktionale Gymnastik ⁽³⁾	Funktionale Gymnastik ⁽³⁾	Funktionale Gymnastik ⁽³⁾	Funktionale Gymnastik ⁽³⁾		
19:00 - 19:50	Funktionale Gymnastik ⁽³⁾ Männer & Frauen		Externer Kurs Alexandra Ritter	19:07 Uhr Männerkurs ⁽⁶⁾		
20:00 - 21:00	Externer Kurs Alexandra Ritter					

(2) Rückenschule

- 10 Min. leichtes Aufwärmen
- 30 Min. Kräftigung verschiedener Muskelgruppen
- 10 Min. Entspannung

(3) Funktionale Gymnastik

- Herzkreislauftraining
- Kräftigung einzelner Muskelgruppen
- Stretching/Entspannung

(4) Wellnessmassagen

- Massagen können individuell telefonisch gebucht werden (0173 8970580)
- Angeboten werden warme Ölmassagen, Ganzkörper-/Teilmassagen, Gesichtsmassagen

(5) Personal Training

- individuelles Trainingsprogramm

(6) Männerkurs

- Rückenschule
- Muskelaufbau
- Stretching

PREISGESTALTUNG

- Monatsbeitrag 35 € (Berechtigt zur Teilnahme 1 x Training pro Woche)
- 10er Karte* Gymnastik 95€ (als Zusatz zum Monatsbeitrag für weitere Trainingseinheiten - Ausnahmen Massagen)
- 10er Karte ohne Kursbeitrag 155 €
- 10er Karte Yoga 155 €

Ein Kurseinstieg ist jederzeit möglich. Probestunden nach Vereinbarung jederzeit möglich.

**Gymnastik 10er Karte ist 6 Monate gültig und kann für jeden Gymnastikkurs eingesetzt werden*