

Gültig ab 17.08.2020 **Nur mit Voranmeldung**

KURSPLAN

Mindestteilnehmerzahl : 4 Personen

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30 - 10:30	9.15 - 10.00	9:30 - 10:30				
BOP	Reha mit Verordnung	Bodystyle		10.00 - 10.45	10.15 - 11.45	
	10.15 - 11.00			Reha mit Verordnung	Yoga	
10:45 - 11:45	Reha mit Verordnung	10:45 - 11:45				11.00 - 12.15
Golden Age Fit		Rücken & Relax				Strong by Zumba
			16.15 - 17.00			jeden 1. Sonntag im Monat Zumba Fitness
			Reha mit Verordnung			
17:20 - 18:20	18:00 - 18:45	17.15 - 18.00	17.15 - 18.00	17:10 - 18:10		
Rücken & Relax	Intervalltraining	Reha mit Verordnung	Reha mit Verordnung	Bodyworkout-Mix		
18:25 - 18:50	18.50 - 19.35	18:10 - 19:10	18:10 - 19:20	18.20 - 19.05		
Power-Bauch	Funktionelles Workout	Step	Push & Pull	Reha mit Verordnung		
19:00 - 20:00	19.45 - 20.30	19:20 - 20:20	19:30 - 21:00			
Bodyfit	Reha mit Verordnung	Pilates/Rücken Mix	Yoga			

Beweglichkeit/Wellness

Kraft-/ Ausdauertraining

Herz-Kreislauftraining

Reha Kurse nur mit Krankenkassen Verordnung

Kurserläuterungen:

STEP

- zur Ausdauerverbesserung und zur Fettverbrennung

Bodystyle/Bodyworkout

- Ganzkörper Muskel- und Straffungstraining

Funktionelles Workout

- gesundheitliches Ganzkörpertraining

Pilates

- mit Ruhe und sanftem Training zum durchtrainierten Körper

Rücken & Relax

- Wirbelsäulengymnastik und statisches Muskeltraining + Entspannungsteil

Intervalltraining

- Herzkreislauftraining/Fettverbrennung

Golden Age Fit

- Kraft, Beweglichkeit und Stabilität

Bodyfit

- Ganzkörperkräftigungstraining
- mit Cardioelemente

Push & Pull

Ganzkörpertraining mit Gewichten

Yoga

Von der kraftvollen Praxis über die Dehnung und Entspannung zum inneren Gleichgewicht

BOP

Öffnungszeiten:

Montag	8.00 - 22.00
Dienstag	9.00 - 22.00
Mittwoch	8.00 - 22.00
Donnerstag	16.00 - 22.00
Freitag	9.00 - 22.00
Samstag	10.00 - 16.00
Sonntag	10.00 - 16.00

Feiertage s. Aushang
Änderungen vorbehalten



St. Huberter Str. 25a
47906 Kempen

Tel. 02152 / 510355

www.fit-and-joy.de