



YOU>FIT

## Kursplan September/Oktober 2019

Montag	18:00 – 18:55	Cross-Training
	19:15 – 19:45	Bauchpower
Dienstag	9:00 – 9:45	Rückenfitness
	18:15 – 18:55	Fatburner
	19:00 – 19:25	Bauchpower
	19:30 – 20:45	Langhantelworkout
Mittwoch	<i>17:00 – 18:10</i>	<i>Schwimmschule (nur Vereinsmitgl.)</i>
	19:15 – 19:45	TRX
	20:00 – 21:00	Boxen
Donnerstag	10:00 – 10:45	Stretch & Entspannung
	18:00 – 18:40	Cross-Training
	18:45 – 19:15	Rückenfitness
Freitag	<i>15:15 – 17:15</i>	<i>Externe Kindersportkurse</i>
	17:30 – 18:25	Langhantelworkout
	18:30 – 19:30	Boxen

## Kursbeschreibungen

<b>Bauchpower</b>	Intensives kompaktes Bauchtraining
<b>Boxen</b>	Boxtraining um Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination zu verbessern
<b>Cross-Training</b>	Ganzkörper-Workout im Zirkel mit Cross-Trainingsutensilien und deutlich aerober Komponente
<b>Fatburner</b>	Intensives High-Impact Training zum Anregen der Fettverbrennung
<b>Langhantelworkout</b>	Intensives Ganzkörpertraining v.a. mit einer Langhantel
<b>Rückenfitness</b>	Mobilisation, Kräftigung und Dehnung der Rücken- bzw. Rumpfmuskulatur
<b>TRX</b>	Effektives Ganzkörpertraining, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird

Öffnungszeiten:	Mo – Fr	7:00 – 23:00 Uhr
	Sa, So	8:00 – 21:00 Uhr

Aufgusszeiten Sauna

Montag & Mittwoch 19:00 und 20.30

**An Feiertagen finden keine Kurse und Aufgüsse statt.**