



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 - 9.45 Uhr Bodyshape	9.00 - 10.00 Uhr LESMILLS BODYPUMP	9.00 - 10.00 Uhr Bodyshape	9.15 - 10.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>av</small>	9.30 - 10.30 Uhr Pilates	wechselnde Specials	10.30 - 11.30 Uhr LESMILLS BODYPUMP 11.30 - 12.00 Uhr Bauch x-Press
9.45 - 10.30 Uhr Yoga	15.15 - 16.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>av</small>					
17.30 - 18.25 Uhr Boxaerobic	16.15 - 17.00 Uhr RehaVitalisPlus <small>av</small>	17.30 - 18.25 Uhr Kampfkunst Belz		17.30 - 18.25 Uhr Boxaerobic		
18.30 - 19.25 Uhr Indoor Cycling	18.00 - 19.00 Uhr ZUMBA <small>FITNESS</small>	18.30 - 19.25 Uhr LESMILLS BODYPUMP	18.00 - 19.00 Uhr Step Aerobic	18.30 - 19.30 Uhr Yoga		
19.30 - 20.30 Uhr Kampfkunst Belz	19.00 - 20.00 Uhr Pilates	19.30 - 20.30 Uhr Indoor Cycling	19.00 - 20.00 Uhr ZUMBA <small>FITNESS</small>			

NEU:
Basic-Kurs-Tarif
ab € 39 / Monat

- Ausdauer
- Kraft
- Balance
- **Kampfkunst**

BODYSHAPE

Kraftausdauertraining zur Verbesserung Deiner Fitness + Körperstraffung für schön geformte Muskeln.

BAUCH X-PRESS

Kräftige & straffe Deine Bauchmuskulatur. Für einen definierten, sexy Sixpack!

BODYPUMP®

Mit diesem Langhantel-Workout verbrennst Du Kalorien, formst & definierst den gesamten Körper, stärkst Deine Rumpfmuskulatur & trägst zur Gesundheit Deiner Knochen bei.

YOGA

Das Training beruhigt Deinen Geist, macht Dich flexibel, strafft Deine Muskulatur & verbessert Dein allgemeines Wohlbefinden.

REHA-SPORT

Dieses Training wird von Deinem Arzt verordnet & von

Deiner Krankenkasse gezahlt. Es geht darum Deine Tiefenmuskulatur zu stärken, Deine Beweglichkeit zu verbessern & Kondition aufzubauen.

PILATES

Ganzkörpertraining mit dem Fokus auf die Straffung & Stärkung der Körpermitte,

Entspannung & Stressabbau.

KAMPFKUNST BELZ

In diesem Training steigert Du: Deine Schlagkraft, Schnelligkeit, Reaktionsvermögen, Koordination, Kondition & Deine körperliche Fitness. Werde unschlagbar!

BOXAEROBIC

Das Ausdauertraining mit Pfiff. Der spielerische Kampf fördert zudem Schnelligkeit, Koordination & Beweglichkeit.

INDOOR CYCLING

Ausdauertraining zur Verbesserung der HerzKreislauf fitness

auf dem „Spinningrad“. Diese Fahrt wird garantiert ein Erlebnis.

ZUMBA

Tanze & bewege Dich auf tolle & motivierende Musik. Der Spaß beim Sport ist vorprogrammiert – & ganz nebenbei verbrennst Du zahlreiche Kalorien.