



FITNESS (1 Minute entfernt!)

KURSPLAN

Shape up your life.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 09:30							
09:30 - 10:00	Pilates + Bauch, Beine, Po	Hatha-Yoga*	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po		
10:00 - 10:30							
10:30 - 11:00	Bauch, Beine, Po		Bauch, Beine, Po	Bauch, Beine, Po	Bauch, Beine, Po	Boxen-Powercircle	
11:00 - 11:30		Bauch, Beine, Po				Pilates + Bauch, Beine, Po	
12:00 - 12:30	Bauch + Rücken (20 Min.)		Bauch + Rücken (20 Min.)		Bauch + Rücken (20 Min.)	Boxen-Powercircle	Boxen-Powercircle
12:30 - 13:00							Dynamic Pilates
14:00 - 14:30	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Hatha-Yoga*	Boxen-Powercircle
14:30 - 15:00							Pilates + Bauch, Beine, Po
15:00 - 15:30						15:15 Uhr Nordic Walking/Joggen**	
16:00 - 16:30	Powercircle + Flexi Sports	Pilates + Bauch, Beine, Po	Powercircle + Flexi Sports	Pilates + Bauch, Beine, Po	Powercircle + Flexi Sports		
18:30 - 19:00	Boxen-Powercircle	Powercircle + Flexi Sports	Boxen-Powercircle	Powercircle + Flexi Sports	Boxen-Powercircle		
19:00 - 19:30	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po	Pilates + Bauch, Beine, Po		
20:00 - 20:30	Powercircle + Flexi Sports	Boxen-Powercircle	Powercircle + Flexi Sports	Boxen-Powercircle	Powercircle + Flexi Sports		
20:30 - 21:00	Pilates	Pilates	Pilates	Yoga (1 Std.)	Pilates		



- Freies Training auch während der Kurse erlaubt.
- Die Kurse sind für jedes Leistungsniveau geeignet.
- * Während Yoga bitte nicht an den Geräten trainieren.
- ** Kurse, die je nach Anfrage im Freien stattfinden.

BOXING
jetzt auch im
Primabella!
Bringt Spaß und gibt mehr Selbstvertrauen!


Primabella
Wir bringen Sie in Form

KURSBESCHREIBUNG



Flexi-sports:

Beckenboden- und Tiefenmuskulaturtraining.

Boxen-Powercircle:

Zirkeltraining an den Geräten gepaart mit Box- und Aerobic-Elementen bringt Euch vollen Spaß und richtig zum Schwitzen. Muskelkräftigung, maximale Fettverbrennung und Körperstraffung sind die Trainingsziele.

Pilates:

Tiefenmuskulaturtraining, Verbesserung der Körperhaltung, strafferes Bindegewebe und mehr Körperbewusstsein im Alltag.

Dynamic Pilates:

Pilates für Fortgeschrittene.

Hatha-Yoga:

Hatha-Yoga ist ein asiatischer Weg zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden.

Bauch, Beine, Po:

Spezielle Übungen für Bauch, Beine und Po zur Kräftigung der Muskulatur und Straffung des Körpers.

ZUSATZANGEBOTE (sehr kostengünstig für Mitglieder)



• EMS

• Miha Bodytec

• Training unter Strom

Für schnellen und lang anhaltenden Erfolg. 18x effektiver als herkömmliches Krafttraining laut aktuellster Studie der Sporthochschule Köln. (Stand August 2010)

• Ernährungstraining / Coaching

Für eine gesunde und nachhaltige Gewichtsreduktion. Zertifizierter Ernährungscoach!



ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Freitag	09.00 - 21.00 Uhr
Donnerstag	09.00 - 21.30 Uhr
Samstag	10.00 - 15.00 Uhr
Sonntag	11.00 - 15.00 Uhr