

## Kursplan - Massa Fitness ab 01.09.2018

Montag	Kurs		
09:15 Uhr	WSG	Sina	60 min.
18:00 Uhr	Kickboxen Kids	Selim	60 min.
18:00 Uhr	Bodystyling	Dirk	60 min.
19:00 Uhr	Kickboxen Erw.	Selim	90 min.
19:00 Uhr	Indoor Cycling	Dirk	60 min.
19:00 Uhr	ZUMBA Fitness	Sylvia	60 min.

Mittwoch	Kurs		
09:15 Uhr	Pilates	Dany	60 min.
10:15 Uhr	Indoor Cycling	Dany	60 min.
18:30 Uhr	Bodystyling	Miriam	60 min.
19:30 Uhr	World Jumping	Miriam	60 min.

Freitag	Kurs	Squash 3	Indoorcycling
09:15 Uhr	WSG	Johanna	60 min.
19:30 Uhr	World Jumping	Miriam	60 min.

Dienstag	Kurs		
10:00 Uhr	ZUMBA Fitness	Sascha	60 min.
18:30 Uhr	World Jumping	Miriam	60 min.
19:30 Uhr	Indoor Cycling	Miriam	60 min.

Donnerstag	Kurs	Squash 3	Indoorcycling
18:00 Uhr	Kickboxen Kids	Selim	60 min.
19:00 Uhr	YOGA	Cynthia	90 min.
19:15 Uhr	WSG	Sandra	60 min.

Samstag	Kurs Raum	Squash 3	Indoorcycling
Kurszeiten/-inhalte bitte den Aushängen entnehmen!			

Sonntag	Zusatz Kurszeiten/-inhalte bitte den Aushängen entnehmen!		
	Kurs	Squash 3	Indoorcycling
10:00 Uhr	Yoga	Cynthia	90 min.
10:00 Uhr	ZUMBA Fitness	Sylvia	60 min.

Girchheimbolanden Tel.: 06352 - 753 72 42

## Kurs Erklärungen

Bitte an Getränke & Handtuch denken

Kursdauer in der Regel immer 60 min (5 min incl. zum Kurswechsel )

Ohne Teilnehmer Anmeldungen können Kurse abgesagt werden!

Kurse an Samstagen; Sonntagen ( außer YOGA ) und Feiertagen werden gesondert ausgehängt und beworben!

### Ausdauer

**Indoorcycling** - Ausdauertraining auf Indoorbikes "Tour de France"

**ZUMBA Fitness** - TanzWorkout mit Spaßfaktor

**Wirbelsäulengymnastik/Rückenfit - sanfte Kräftigungs-/Dehnübungen**

**Bodystyl/Fatburner Bodystyl / Bauchex** - Kräftigung mit Fettverbrennungseffekt

**Pilates** - Ganzheitliches Körpertraining

**YOGA** - Finde dein Inneres

**Kickboxen** - Kampfkunst für Erwachsene

**Specials siehe Aushänge** ( diese werden gesondert beworben )

**Drums Alive** - kombiniert traditionelle Aerobic-elemente mit dem energiegeladenen Rhythmus der Trommeln

**Cross X** - Funktionales Ganzkörpertraining mit Action & Spass

**Nordic Walking** - Bewegung / Koordination in der Natur mit Stöcken

**BOKWA Fitness** - Bokwa<sup>®</sup> Teilnehmer ziehen Buchstaben und Zahlen mit ihren Füßen, während Sie ein anregendes und süchtiges Cardio Workout durchführen