

--- FEEL YOUR FITNESS 4.0 ---

	Halle 1/2	Halle 4/5	Halle 6	Halle 9	Indoor Cycling
11:15 – 12:00	STRONG Nation® <i>mit Katrin</i>	ZUMBA® Step <i>mit Marina</i>	Flexi Bar <i>mit Anja</i>	Rundum Fit <i>mit Elisabeth</i>	Hit Cycling <i>mit Babsi</i>
	Dieses Ganzkörpertraining kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau- und Cardiotraining. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. So schaffst Du es bis zur letzten Wiederholung- und hängst noch fünf weitere dran.	Effektiven Trainings- und Kräftigungs-Übungen eines Step-Aerobic-Kurses werden mit der unterhaltsamen Fitness-Party, die nur Zumba® zu bieten hat, kombiniert. Zumba® Step steigert die Ausdauer und verbrennt mehr Kalorien, während die Übungen Deine Körpermitte und Deine Beine stärken.	Pusht Eure Fettverbrennung, kräftigt Arme und Schultern, strafft das Bindegewebe und stärkt die Tiefenmuskulatur, insbesondere Rücken und Core.	Wer wünscht sich das nicht: Beweglich und fit für den Alltag. Mit einfachen Übungen aus der Wirbelsäulengymnastik, Pilates und Yoga können wir diesem Ziel näherkommen. In dieser Gymnastikstunde fördern wir durch gezieltes Training die Beweglichkeit, den Muskelaufbau und schulen nebenbei Koordination und Gleichgewicht. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden den Bewegungsteil ab und lassen die Stunde ausklingen.	Radel Dich fit zu mitreißenden Hits und schweißtreibenden Beats!
	Mittagessen				