

Kursplan

ab 08. Mai 2017

Am Luftschiffhafen 2 - 27793 Wildeshausen



04431 - 6196

info@gym80-wildeshausen.de



Mo.

09:00 Uhr
Pilates

10:00 Uhr
BBP

11:00 Uhr
**Rehasport /
Rückenfit**



18:00 Uhr
Step & Style

19:00 Uhr
BBP

20:00 Uhr
Indoor-Cycling

Di.

09:15 Uhr
Indoor-Cycling

10:10 Uhr
Bauch
(intensiv 15min)



17:00 Uhr
Rückenfit

18:00 Uhr
Outdoor
(nicht in den Ferien)

18:00 Uhr
Rehasport
(ärztl. Verordn.)

19:00 Uhr
Fettverbrennung

20:00 Uhr
Muscle Power

Mi.

09:00 Uhr
Rückenfit

10:00 Uhr
Fettverbrennung



18:00 Uhr
Cross Fitness

19:00 Uhr
BBP

20:00 Uhr
Indoor-Cycling

Do.

09:15 Uhr
BBP

10:10 Uhr
Rücken
(intensiv 15min)



www.gym80-wildeshausen.de

17:00 Uhr
Indoor-Cycling
Basic

18:00 Uhr
**Rehasport /
Rückenfit**

19:00 Uhr
Zumba

20:00 Uhr
Yoga

Fr.

09:00 Uhr
Zumba

10:00 Uhr
Yoga

11:00 Uhr
**Rehasport /
Rückenfit**

17:00 Uhr
Yoga

18:00 Uhr
Bauch
(intensiv 15min)

18:30 Uhr
Indoor-Cycling

Sa. / So.

**Trends
&
Specials**

gem. Aushang
im Studio



Facebook

Öffnungszeiten

Mo.-Fr.
08:00 - 22:00 Uhr

Sa. / So.
10:00 - 18:00 Uhr

365 Tage
im Jahr geöffnet

Kurserläuterung

Outdoor

im 14-tägigen Wechsel (gem. Aushang im Studio) werden wir joggen oder eine Nordic Walking Runde drehen.

Zumba

Tolles Workout, das Elemente aus der Aerobic und Intervall-Training für Herz & Kreislauf mit heißer Musik und verschiedenen Tanzschritten verbindet. „Zumba“, der spanische Slang für „Bewegung und Spaß haben“ ist ein riesiger Erfolg in den Studios.

Step & Style

Ob einfache Schrittfolgen, Kräftigungsübungen oder reine Fettverbrennung - alles dreht sich um den Step!
Ein Kraftausdauerkurs für jeden. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.

deepWork

... ist athletisch, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie!

Muscle Power

Muscle Power ist ein Ganzkörpertraining mit Langhanteln, welches der allgemeinen Kraftentwicklung sowie der Verringerung des Körperfettanteils dient.

Bauch intensiv (15 min)

Bauchgymnastik pur & individuell dosierbar, von zart bis hart!

Yoga

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Yoga hilft Stress abzubauen, zu entspannen und neue Energien zu wecken.

Indoorcycling...macht süchtig!

Das Tempo dieses Trainings auf stationären Tomahawk-Bikes richtet sich nach der Musik. Die Fettverbrennung läuft auf Hochtouren und das Herzkreislaufsystem wird gestärkt.

CrossFitness

Bist Du fit für CrossFitness?

Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance und Koordination definiert CrossFitness und erreicht dadurch eine höhere Leistungsfähigkeit.

Pilates

Pilates eignet sich für alle, die ein spezielles Fitnessprogramm benötigen, von einem wohlgeformten Körper träumen, unter Rückenschmerzen leiden und körperlichen sowie psychischen Stress abbauen möchten.

Bauch Beine Po - BBP

Bring deinen Körper in Form! Eine Kräftigung der Muskulatur und eine Straffung des Gewebes sind die Hauptziele dieses Kurses.

Fettverbrennung

Einfaches & effektives Intervalltraining mit unterschiedlichen Inhalten z.B. Tabata, Fitnessboxen, Crossfitness, Laufen... Das intensive Workout macht Dich fit und unterstützt Dich auf dem Weg zur Topform.

Rücken intensiv (15min)

Intensive Übungen für die obere und untere Rückenmuskulatur.

Rehakurs/Rückenfit

An diesem Kurs können auch Nichtmitglieder auf ärztliches Attest ohne Zuzahlung teilnehmen. Unter sporttherapeutischer Anleitung werden vielfältige Übungen ausgeführt, die die Muskulatur kräftigen und die Wirbelsäule beweglich halten. Dabei gleichst du körperliche Fehlhaltungen aus bzw. korrigierst sie.