

Kursplan 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 BODYPUMP		09:15 Fit & Aktiv	09:30 BODYPUMP	10:00 Gesund & Beweglich
17:30 CORE	17:30 FIT IN 30'			
18:00 ZUMBA	18:00 FATBURNER	18:00 BODY INTERVALL	18:00 BODYPUMP	18:00 SPINNCYCLE
18:00 SPINNCYCLE				
19:00 BODYPUMP	19:00 BODYCOMBAT	19:00 V.YOGA	19:15 FIT IN 30'	19:00 BODYPUMP
		19:00 SPINNCYCLE		

Physio Sport Fitness- & Gesundheitscenter
Hevelingstr. 126, 47574 Goch

Tel: 02823 410732

E-Mail: physio-lady-sport@t-online.de

Web: www.physio-sport.de

Facebook: Facebook.com/physiosport

BODYPUMP

Ganzkörper-Workout, mit dem Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl

BODYCOMBAT

Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien

SPINNCYCLE

Atemberaubendes Cardiotraining zu animierender Musik auf Indoorbikes

FATBURNER

Moderates ganzkörper Training, das den Körperfettanteil senkt und die Figur formt.

V.YOGA

Du vereinst Kraft, Flexibilität und Entspannung, schulst Körperwahrnehmung und Konzentration.

CORE

Verbessert die Körperstabilität, die Koordination und trainiert die Muskulatur zwischen Zwerchfell und Hüfte

BODY INTERVALL

Aerobic Kurs mit Hanteln sowie BOP- und Stepelementen

ZUMBA

Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout

FIT IN 30'

Hochintensives Ganzkörperworkout, das nur 30 Minuten in Anspruch nimmt.

Fit & Aktiv

Gerätegestütztes Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining unter der Aufsicht eines Trainers

Gesund & Beweglich

Gezieltes Kraft- und Beweglichkeitstraining zur Stärkung von Schwachstellen