















KURSPLAN

GÜLTIG AB: 08.10.2018

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09.30 Uhr		 60 Minuten				
10.00 Uhr						
11.00 Uhr						 60 Minuten
12.00 Uhr						 60 Minuten
16.00 Uhr						
16.30 Uhr						
17.00 Uhr						
17.30 Uhr	 30 Minuten		 45 Minuten		 30 Minuten	
18.00 Uhr	 60 Minuten			BBP 60 Minuten	Six-Pack 30 Minuten	
18.30 Uhr		BBP 60 Minuten	 30 Minuten		 30 Minuten	
19.00 Uhr	Six-Pack 30 Minuten		 30 Minuten	Functional Workout 45 Minuten	 45 Minuten	
19.30 Uhr	 60 Minuten	Rücken-Fit 30 Minuten	 30 Minuten			
20.00 Uhr				 30 Minuten		

IRON QUBE
 MONTAG 18.30 UHR
 DIENSTAG 20.00 UHR
 MITTWOCH 20.00 UHR
 DONNERSTAG 18.00 UHR
 GYM (Treffpunkt: Functional Area)
 60 Minuten

NEU

* Erforderliche Anmeldung zum Kurs durch Teilnehmer-Liste an der Rezeption

KURSDEFINITIONEN

BBP	Die typischen „Frauenproblemzonen“ - dieses Training verspricht dir die Lösung! Mit unterschiedlichen Trainingshilfsmitteln wird den frauenspezifischen „Problemzonen“ regelrecht der Kampf angesagt! Dieses Training heißt jede Lady willkommen, die etwas verändern möchte!
Six-Pack	Der Königsdisziplin - dem Bauch - wird der Kampf angesagt. Als starken Partner benötigt die Bauchmuskulatur die Rückenmuskulatur. In 30 Minuten werden die gerade und schräge Bauchmuskulatur und die Rückenmuskulatur gekräftigt!
Rücken-Fit	Biete Stress, Verspannungen und mangelnder Rückenkraft die Stirn! Durch gezielte Kräftigungsübungen für deinen Rücken und die Mobilisation verspannter Muskulatur wird dein Rücken dein neuer Freund.
Club Joy Yoga	Dieses Programm - mit seinem Ursprung in Fernost - wo Yoga und Tai Chi täglich praktiziert werden, lässt dich deine Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden. Trainiere Körper und Geist im Einklang miteinander. Optimal geeignet für alle Yoga, Pilates und Tai Chi Fans!
Club Joy Power	Ein Langhantel-Workout für die gesamte Körpermuskulatur. Du arbeitest effektiv an deiner Kraftausdauer, Kräftigung und Straffung. Spüre wie deine Muskeln das Fett verbrennen!
Club Joy Fiesta	„Be part of the party!“ - verspricht dir dieses neue Latino Dance Workout! Heiße lateinamerikanische Rhythmen helfen dir deine Ausdauer zu verbessern. Spaß und Energie gibt's gratis!
Iron Qube	Das Iron Qube-Zirkeltraining garantiert dir ein abwechslungsreiches Stationstraining. Hierbei stehen funktionale, athletische Übungen im Vordergrund. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene - für jede Übung gibt es verschiedene Intensitätslevel. Nimm die Herausforderung an!
Functional Workout	Der aktuelle Trend schlechthin! Trainiere mit deinem eigenen Körpergewicht, oder aber mit deinem Trainingspartner. „No pain, no gain“ - heißt hier das Motto!
Jumping Fitness®	Das einzigartige, originale Trampolin-Workout! Bei Jumping Fitness® sind mehr als 400 Muskeln im Einsatz - viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Gelenkschonend und effizient für Bauch, Beine und Po - Jumping Fitness® macht einfach glücklich und ist perfekt, um Stress abzubauen. Dieses Workout ist sowohl für Anfänger, als auch für Fortgeschrittene perfekt geeignet!

NEU