

Kursplan Gruppenfitness

Stand 02 | 2012 *bodyline* Wiesenstraße 6 | 33330 Gütersloh *fon* +49(0)5241.235600 *eMail* body-line@t-online.de *Web* www.body-line.de



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Aerobic 09:00 - 10:00	Gerätezirkel 09:00 - 10:00	Zumba 09:00 - 10:00	Gerätezirkel 09:00 - 10:00			Body Pump 11:30 - 12:30
Bauch Beine Po 10:00 - 10:30	Zumba „light“ 10:00 - 11:00					Zumba 12:30 - 13:30
ABEND	ABEND	ABEND	ABEND	ABEND		
Yoga 18:00 - 19:00	Bauch Beine Po 18:00 - 19:00	Pilates 18:00 - 19:00	Zumba 18:00 - 19:00	Indoor-Biking 17:00 - 18:00		
Pilates/ Wirbelsäulengymn. 19:00 - 20:00	Zumba 19:00 - 20:00	Indoor-Biking 19:00 - 20:00	Tae Bo 19:00 - 20:00	Body Pump 18:00 - 19:00		
Indoor-Biking 20:00 - 21:00	Video-Clip 20:00 - 21:30	Gerätezirkel 19:00 - 20:00	Jazz Dance 20:00 - 21:00	Basic Step Aerobic 19:00 - 20:00		
Zumba 21:00 - 22:00		Body Pump 20:00 - 21:00				

Aerobic

Intensives Herz-Kreislauf-Training. Ziele: Verbesserung der Koordination, Flexibilität und Fettstoffwechselanregung.

Body Pump

Klassiker mit der Langhantel. Alle können mitmachen und ihre Ziele verwirklichen.

Body Style

Muskelausdauertraining unter Einsatz verschiedener Gewichte.

Fit Mix

Kraft-Ausdauerstunde/Kombination aus Cardio (Step, Aerobic, Zumba) und Muskeltraining.

Gerätezirkel

Gezieltes Bewegungstraining an den Geräten zur Verbesserung von Kraft Ausdauer, Fettverbrennung und Erhöhung der Stoffwechselfunktionen.

Indoor-Biking

Der Kalorienkiller. Fördert die Ausdauer und Fitness.

Pilates

Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen.

Tae Bo

Elemente aus asiatischen Kampfsportarten wie Karate Taekwondo oder Kickboxen werden mit Aerobic zu schneller Musik praktiziert. Es ist jedoch selbst keine Kampfsportart sondern reine Fitnessgymnastik.

Wirbelsäulengymnastik

Stabilisiert die Wirbelsäule durch Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Zumba

Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik.

Zumba „light“

Zumba Basics für Einsteiger und alle die das Latinofeeling etwas ruhiger genießen wollen.

Öffnungszeiten

Montag - Freitag: 09:00 - 22:00 Uhr

Samstag + Sonntag: 11:00 - 18:00 Uhr

Feiertage: 11:00 - 15:00 Uhr

Kinderbetreuung

Montag: 09:00 - 11:00 Uhr

Dienstag: 17:45 - 19:15 Uhr

Mittwoch: 09:00 - 11:00 Uhr

Freitag: 17:15 - 19:45 Uhr

Sauna Damen + Herren

Montag - Mittwoch: 09:00 - 12:00 Uhr

Montag - Freitag: 17:00 - 22:00 Uhr

Samstag - Sonntag: 15:00 - 18:00 Uhr

Sauna Damen

Dienstag: 09:00 - 12:00 Uhr

Dienstag: 17:00 - 22:00 Uhr