

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p>👉 10.00-11.00 Rücken Aktiv</p> <hr/> <p>18.15-19.15 ♥ Cycling Einsteiger*</p> <hr/> <p>19.30-20.30 ♥ Cycling Power*</p> <hr/> <p>19.30-20.30 ♥ BOKWA®</p>	<p>19.30-20.30 Trainingssteuerungsseminar Jeden 1. Dienstag im Monat</p> <hr/> <p>18.00-19.00 ♥ Cycling After Work*</p> <hr/> <p>19.00-20.00 ♥ ZUMBA®</p> <hr/> <p>👉 20.00-21.00 ♥ Muscle Pump*</p>	<p>👉 19.00-20.00 ♥ Bodystyling</p>	<p>09.15-10.00 ♥ Cycling Well*</p> <hr/> <p>👉 18.00-19.30 Power Yoga</p> <hr/> <p>👉 19.30-20.30 ♥ PILOXING</p>	<p>👉 17.30-18.30 ♥ Bodystyling</p> <hr/> <p>👉 17.30-18.30 ♥ ZUMBA® Toning</p> <hr/> <p>18.30-19.00 ♥ Cycling Technik* Jeden 1. Freitag im Monat</p> <hr/> <p>19.00-20.00 ♥ Cycling After Work*</p>	<p>11.00-12.00 Kurs Spezial Jeden 2. Sonntag</p>

* Anmeldung erforderlich

Alle Kurse
immer aktuell unter
www.wiehen-park.de

AUSDAUER



Cycling Einsteiger

Radfahren mit motivierender Musik auf speziellen Indoor Bikes. Besonders für Einsteiger und für die, die ihre Fettverbrennung ankurbeln wollen.

Cycling After Work

Das Ziel bei dem Kurs sollte sein deine Ausdauer zu verbessern und gleichzeitig Spaß dabei zu haben.

Cycling Power

Eine Stunde voller Power! Im Pulsbereich bis zu 90% der persönlichen Leistungsfähigkeit.

Cycling Well

Ein angenehmes Herz -Kreislauftraining für alle die wieder fit werden oder fit bleiben möchten.

Cycling Technik

Jeden 1. Freitag im Monat zeigen wir Dir die richtige Technik, die Du für das Cyling brauchst.

ZUMBA

Der lateinamerikanische Tanz verbessert nicht nur deine Fitness, sondern macht auch eine Menge Spaß!

ZUMBA Toning

Ein Kurs voller Energie und tollen neuen Zumba Moves mit den Maraca Toning Sticks!

BOKWA

BOKWA ist das neue Tanz-Workout zu energiereicher Musik – es gibt keine Choreographie und keine Zähl Schritte daher ist es für jeden leicht zu erlernen.

KRÄFTIGUNG



RückenAktiv

Hier wird hauptsächlich die Rücken - und Bauchmuskulatur trainiert. Für alle die Rückenprobleme haben oder vorbeugen wollen.

Bodystyling

Dieser Kurs bietet Dir eine Mischung aus Ausdauer und einem Krafttraining für den ganzen Körper. Dabei wirst Du ordentlich ins Schwitzen kommen und einige Kalorien verbrennen.

PILOXING

Eine Mischung aus Pilates und Boxen die nicht nur deine Kraft, Beweglichkeit und Balance fördert, sondern Dich auch ins Schwitzen bringt.

Muscle Pump

Intensives Langhanteltraining für den ganzen Körper.

Power Yoga

Power Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper und Seele, es regt die Fettverbrennung an und strafft nicht nur die Körperkonturen sondern sorgt auch für einen flachen Bauch.

Trainingssteuerungsseminar

Erfahre mehr über ein effektives Training.

