

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>👤 10.00-11.00 Rücken Aktiv</p> <hr/> <p>19.00-20.00 ♥ Cycling After Work*</p> <hr/> <p>👤 19.00-20.00 Rücken Aktiv</p>	<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 ♥ ZUMBA®</p> <hr/> <p>👤 17.30-18.30 ♥ Bodystyling</p> <hr/> <p>19.00-20.00 ♥ Cycling After Work*</p>

* Anmeldung erforderlich

NEU AB SEPTEMBER 2018:

Wiehenletics-Cardio
Wiehenletics-Kraft*

Donnerstags
Freitags

17:15-17:45 Uhr
17:30-18:30 Uhr



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

AUSDAUER



Cycling After Work

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

Cycling Well

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

ZUMBA

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

NEU IM WIEHENVITAL

AB SEPTEMBER 2018:

Wiehenletics-Kraft

Kraft und Präzision im Intervall. Hier wird das Zusammenspiel deiner Muskeln gefordert und gefördert. Jeder trainiert seinen Körper auf seinem eigenen Leistungslevel.

Wiehenletics-Cardio

In diesem Kurs wird in verschiedenen Zeitintervallen das Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren gebracht. Mit längeren Arbeitsphasen und kürzeren Pausenzeiten schaffst du es, deinen Stoffwechsel während des 30-minütigen Trainings optimal hoch zu halten.

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.

