

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p>👉 10.00-11.00 <b>Rücken Aktiv</b></p> <hr/> <p>18.15-19.15 ♥ <b>Cycling Einsteiger*</b></p> <hr/> <p>👉 19.00-20.00 <b>Rücken Aktiv</b></p> <hr/> <p>19.30-20.30 ♥ <b>Cycling Power*</b></p>	<p>18.00-19.00 ♥ <b>Cycling After Work*</b></p> <hr/> <p>19.00-20.00 ♥ <b>ZUMBA®</b></p> <hr/> <p>👉 20.00-21.00 ♥ <b>Muscle Pump*</b></p>	<p><b>NEU</b></p> <p>👉 18.30-20.00 ♥ <b>Hatha Yoga</b></p> <hr/> <p>👉 19.00-20.00 ♥ <b>Bodystyling</b></p>	<p>09.15-10.00 ♥ <b>Cycling Well*</b></p> <hr/> <p>17.15-17.45 ♥ <b>Wiehen-letics Cardio</b> <b>NEU</b></p> <hr/> <p>👉 19.30-20.30 ♥ <b>PILOXING</b></p>	<p>17.30-18.30 ♥ <b>ZUMBA®</b></p> <hr/> <p>👉 17.30-18.30 <b>Wiehen-letics Kraft*</b> <b>NEU</b></p> <hr/> <p>19.00-20.00 ♥ <b>Cycling After Work*</b></p>	<p>11.00-12.00 <b>JEDEN 2. SONNTAG KURS-SPEZIAL</b></p>

\* Anmeldung erforderlich



Alle Kurse  
immer aktuell unter  
[www.wiehen-park.de](http://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 ist es, die allgemeine Ausdauer zu verbessern und Spaß dabei zu haben.

## Cycling Well

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

## Cycling Power

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

## ZUMBA

Der lateinamerikanischer Tanz verbessert nicht nur die allgemeine Fitness, sondern macht auch eine Menge Spaß!

# KRÄFTIGUNG



## RückenAktiv

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

## Bodystyling

Dieser Kurs bietet eine Mischung aus Step, Aerobic und Krafttraining für den ganzen Körper. Dabei kommt man ordentlich ins Schwitzen und verbrennt viele Kalorien.

## PILOXING

Eine Mischung aus Pilates und Boxen, die nicht nur die Kraft, Beweglichkeit und Balance fördert, sondern auch den Stoffwechsel anregt.

## Muscle Pump

Ein intensives Ganzkörper-Workout mit der Langhantel.

## NEU IM

## WIEHENVITAL

### Wiehenletics-Kraft

Kraft und Präzision im Intervall. Hier wird das Zusammenspiel der Muskeln gefordert und gefördert. Jeder trainiert 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 schafft man es, den Stoffwechsel während des Trainings optimal hoch zu halten.

### Hatha Yoga

Hatha Yoga wirkt ganzheitlich auf Körper und Seele. „Hatha“ lässt sich mit „kraftvoll“ oder auch mit „bewusst“ übersetzen. Es werden verschiedene Yoga Haltungen und Atemtechniken erlernt, die Körper und Geist stärken und positiv ausrichten.

