

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>10.30-11.30 ♥ Intensiv- betreuung im Fle-xx- Zirkel</p> <hr/> <p>👉 17.45-18.45 Pilates</p> <hr/> <p>19.15-20.15 ♥ Cycling Power</p>	<p>17.45-18.45 ♥ Cycling After Work</p> <hr/> <p>19.00-20.00 ♥ ZUMBA®</p>	<p>👉 10.00-10.45 Rücken Aktiv</p> <hr/> <p>👉 18.30-20.00 ♥ Hatha Yoga</p> <hr/> <p>👉 19.15-20.15 ♥ Muscle Pump</p>	<p>👉 09.15-10.15 ♥ FitMix</p> <hr/> <p>👉 18.00-18.30 ♥ Bauch Beine Po-Express</p> <hr/> <p>👉 18.30-19.30 Wirbelsäu- lengymnastik</p> <hr/> <p>👉 19.30-20.30 ♥ PILOXING</p>	<p>👉 10.00-11.00 Pilates</p> <hr/> <p>17.15-18.15 ♥ ZUMBA®</p> <hr/> <p>18.30-19.30 ♥ Cycling After Work</p>	<p>11.00-12.00 ♥ Intensiv- betreuung im Fle-xx- Zirkel</p>	<p>11.00-12.00 KURS- SPEZIAL</p> <p>(jeden 1. Sonntag im Monat)</p>



Ab sofort ist eine Kursvoranmeldung für ALLE Kurse erforderlich! Es kann zu Kursausfällen kommen.
Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen pro Kurs

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

AUSDAUER



Cycling After Work

Das Ziel ist es, die allgemeine Ausdauer zu verbessern und Spaß dabei zu haben.

Cycling Power

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

ZUMBA

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

FitMix

Fett verbrennen, Ausdauer trainieren, Kraft aufbauen und Figurstraffung! In dieser Stunde wechseln sich Cardio- und Kräfteinheiten ab, sodass der gesamte Körper angesprochen und in Form gebracht wird.

fle-xx (Intensivbetreuung!)

fle-xx ist ein speziell konzipiertes Zirkeltraining mit dem verkürzte Muskulatur gezielt in die Länge trainiert wird, die Beweglichkeit verbessert, Schmerzen gelindert & die Körperhaltung optimiert wird. (Während der ausgeschriebenen Zeiten betreuen wir euch intensiv beim fle-xx Training!)

Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen statt.



KRÄFTIGUNG



RückenAktiv & Wirbelsäulengymnastik

Hier werden Rücken & Rumpf trainiert. Geeignet für alle, die Rückenprobleme haben oder vorbeugen wollen.

PILOXING

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

Pilates

In diesem Kurs liegt das Geheimnis im Zusammenspiel von physischem und mentalem Training. Ziel ist es, eine Vielzahl von Muskelgruppen zu trainieren. Vor allem sollen auch die kleinen Muskeln zum Leben erweckt werden.

Muscle Pump

Ein intensives Ganzkörper-Workout mit der Langhantel.

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.

Bauch Beine Po Express

Der absolute Workout-Klassiker! Bei diesem Workout werden die Problemzonen gezielt bearbeitet und gestrafft und Fettpolstern der Kampf angesagt.



Informiere dich immer aktuell über unsere Events, Aktionen und Termine unter:
www.facebook.com/WiehenPark