

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p>👤 10.00-11.00 Rücken Aktiv</p> <hr/> <p>👤 18.00-19.00 Muscle Pump</p> <hr/> <p>19.00-20.00 ♥ Cycling Power</p>	<p>18.00-19.00 ♥ Cycling After Work</p> <hr/> <p>19.00-20.00 ♥ ZUMBA®</p> <hr/> <p>👤 20.00-20.30 ♥ Bauch-express</p>	<p>👤 18.30-20.00 ♥ Hatha Yoga</p>	<p>09.15-10.00 ♥ Cycling Well</p> <hr/> <p>👤 18.00-18.30 ♥ Strong Nation</p> <hr/> <p>👤 18.00-19.00 Pilates</p> <hr/> <p>👤 18.30-19.30 WSG</p> <hr/> <p>👤 19.30-20.30 ♥ PILOXING</p>	<p>👤 10.00-11.00 Pilates</p> <hr/> <p>18.00-19.00 ♥ ZUMBA®</p> <hr/> <p>19.00-20.00 ♥ Cycling After Work</p>	<p>11.00-12.00 JEDEN 2. SONNTAG KURS-SPEZIAL</p> <p>Sommerpause von Juni bis Mitte September</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 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 lateinamerikanische Tanz verbessert nicht nur die allgemeine Fitness, sondern macht auch eine Menge Spaß!

Strong Nation

STRONG Nation™ ist ein HIIT-Programm das Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining kombiniert. So verbrennst du richtig viele Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur.

Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen statt.

KRÄFTIGUNG



RückenAktiv & Wirbelsäulengymnastik

Hier werden Rücken & Rumpf trainiert. Geeignet ist dieser Kurs 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.

Bauchexpress

Schweißtreibendes Training für Bauch, seitlichen Bauch und unteren Rücken. Damit stärkst Du deinen Rumpf und verbrennst dabei viele Kalorien.

