

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p>👤 10.00-11.00 Rücken Aktiv</p> <hr/> <p>👤 19.00-20.00 Rücken Aktiv</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>👤 20.00-21.00 ♥ Muscle Pump*</p>	<p>👤 18.30-20.00 ♥ Hatha Yoga*</p> <hr/> <p>👤 19.00-20.00 ♥ Körperfit*</p> <p>NEU</p>	<p>09.15-10.00 ♥ Cycling Well*</p> <hr/> <p>👤 19.30-20.30 ♥ PILOXING</p>	<p>👤 10.00-11.00 NEU Pilates*</p> <hr/> <p>17.30-18.30 ♥ ZUMBA® *</p> <hr/> <p>👤 17.30-18.30 Wiehenletics Kraft*</p> <hr/> <p>19.00-20.00 ♥ Cycling After Work*</p>	<p>11.00-12.00 JEDEN 2. SONNTAG KURS-SPEZIAL</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 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.

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.

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.

Wiehenletics-Kraft

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

NEU IM WIEHENVITAL

AB JANUAR 2019

Pilates

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

Körperfit

Abwechslungsreiches Training für den ganzen Körper. Mischung aus Kraft, Koordination und Balance.

