

Aerobic – Stundenplan

gültig ab 25. 9. 2017

(Änderungen sind dem Verein vorbehalten)

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	
8:00 – 9:00	Dagi Step for fun M-S			
18:30 – 19:30	Susi Body - Workout L-M-S ab 2.10.17	Petra Bauch – Beine -Po M - S	Andrea Pilates L-M-S	
19:30 – 20:30	Agnes Power - Workout		Andrea Pilates ab Oktober Beginn 18:30	

Legende:

Step for fun: abwechslungsreiche Step – Choreografien mit poppiger Musik

Body - Workout: vielfältiges Ganzkörpertraining

Power – Workout: schweißtreibendes und effektives Intervalltraining für Kräftigung und Ausdauer

Bauch - Beine – Po: straffe und trainiere deine Problemzonen

Pilates: sanftes Training zur Stabilisation und Kräftigung des gesamten Rumpfes

S: schwer

M: Mittel

L:leicht

Für Fragen stehe ich, Petra, Euch gerne zur Verfügung: 0660 35 36 142