

Kursplan ab 01.10.2019 (Änderungen bleiben vorbehalten)

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG						
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	ZEIT	Raum 1	Raum 1
9.15	Spinning ¹		Pilates ¹		Rücken-Fit ¹				Pilates ¹ Ab 9.00 Uhr		9.15		
10.15	Power-Lift ¹		Fit4Day ¹		Fit Mix ¹						10.15	Spinning ¹	STRONG Ab 10.00 Uhr
11.00											11.15	BBP-Str. ¹	Fit Mix Ab 11.00 Uhr
12.15													

17.00											11.15		
18.00	TRX	Yoga ¹	Six-Pack ¹ Ab 18:30		Rücken-Fit ¹	Fatburner	Six-Pack Ab 18:30				12.15		
19.00	Body Style ¹	Zumba	Power-Lift ¹	bodyART ¹ BestAge	Zumba	Pilates ¹	Zumba		STRONG ¹				
20.00	Spinning- ²								Boxen ¹				
21.00													

1 leicht 2 mittel

Änderungen vorbehalten (Okt.19)

Programmbeschreibung

BBP	Bauch-Beine-Po, Straffung und Kräftigung der Problemzonen. Die anschließende Dehnung fördert Beweglichkeit, Entspannung und Regeneration. Das Verletzungsrisiko wird reduziert.
BMW	Bauch Muss Weg
bodyART BestAge	Ein ganzheitliches Körpertraining, basiert auf den 5 Elementen der TCM mit gezielt modifizierten Übungen und Übungssequenzen. Während der Übungsphase werden auf schonende Art und Weise immer wieder Kraft, Flexibilität, Stabilität, Balance, Haltung und Koordination miteinander verbunden.
Body-Style	Ganzkörpertraining mit variablen Zusatzgeräten. Sehr effektiv.
Fatburner	Der Kurs für alle, die ihr Gewicht reduzieren wollen.
Fit Mix	Ausdauer - und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper.
Kick-Boxing	Klassisches Workout mit Kicks. Ideales Training für Körper und Geist!
Pilates	Sanftes Ganzkörpertraining für Muskelstraffung und Flexibilität. Auch für Rückenpatienten geeignet.
Power-Lift	Langhanteltraining in der Gruppe für Ausdauer und Muskelstraffung.
Rückenschule	Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit Dehnungsgymnastik.
Six-Pack	Der ultimative Kurs für einen straffen und starken Bauch.
Spinning	Herz-Kreislauf-Training unter Anleitung eines Trainers auf speziellen Standrädern.
Step	Effektive Fettverbrennung.
TRX	Das innovative Ganzkörper-Workout mit dem Schlingentrainer
Zumba	Ein heißes Workout, das Fitness und Tanz vereint! Fun and easy to do!

fitness park

Fitness & Gesundheit for everyBODY

www.fitness-park-ludwigsburg.de info@fitness-park-ludwigsburg.de

Schwieberdinger Straße 36, 71636 Ludwigsburg
Telefon 07141-92 65 29

- Fitness- und Ausdauertraining
- Rückentraining
- Gymnastikkurse
- Sauna + Solarium
- separate Damenabteilung
- ausreichend kostenlose Parkplätze

Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag	8:00 - 22:30 Uhr
Dienstag, Donnerstag	9:00 - 22:30 Uhr
Samstag	9:00 - 18:00 Uhr
Sonntag und Feiertag	9:00 - 17:00 Uhr

Probetraining kostenlos

Bei Gerätetraining telefonische Voranmeldung notwendig