

Kursprogramm

ab 01.02.2020



Beginn	Ende	Bezeichnung	Art des Kurses
--------	------	-------------	----------------

Montag

10:15	11:05	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
11:15	12:05	Hatha Yoga	Meditation und kräftigende Entspannung
17:30	17:55	BMW	Bauch muss weg
18:00	18:50	BBP	Bauch-Beine-Po
19:00	19:30	Jumping Fitness	LOW Cardio / verbrenne Kalorien zu cooler Musik
19:35	20:05	Jumping Fitness	FULL Cardio / verbrenne noch mehr Kalorien zu cooler Musik

Dienstag

09:15	10:05	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
10:15	11:05	Funktionelles Training	vorbeugen ist besser als heilen
17:30	18:20	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
18:30	19:20	Prime 4	Training of the Day
19:20	19:45	Stretching	Muskellängentraining / Verklebungen lösen

Mittwoch

10:15	10:40	Anti Aging	Jungbleiben mit Tiefenkräftigung
10:45	11:10	Cardio	HerzKreislauftraining leicht gemacht
11:15	11:40	BMW	Bauch muss weg
11:45	12:10	Mobilitätsgymnastik	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit
17:30	18:20	Sypoba Basic	System, Power in Balance
18:30	19:25	Bodywork	Das Ganzkörperworkout mit und ohne Zubehör

Donnerstag

09:15	10:05	Balance	trainiere Gleichgewicht und Standfestigkeit
10:15	11:05	Qi Gong	Im Fluss der Bewegung
17:30	17:55	BMW	Bauch muss weg
18:00	18:50	Cardio	Herz Kreislauftraining leicht gemacht
19:00	19:50	Hatha Yoga	Meditation und kräftigende Entspannung

Freitag

10:15	10:40	Anti Aging	Jungbleiben mit Tiefenkräftigung
10:45	11:10	Cardio	HerzKreislauftraining leicht gemacht
11:15	11:40	BMW	Bauch muss weg
11:45	12:10	Mobilitätsgymnastik	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit
17:30	18:00	Jumping Fitness	LOW Cardio / verbrenne Kalorien mit cooler Musik
18:05	18:35	Jumping Fitness	FULL Cardio / verbrenne noch mehr Kalorien zu cooler Musik

Samstag

10:15	11:15	Les Mills BODYPUMP	Werde schlank und definiert in kürzester Zeit - verbrenne bis zu 540 kcal
11:30	12:00	Stretching	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit

Sonntag

10:15	11:05	Zumba	Spaß, Tanz und Bewegung
11:15	12:05	Bewegter Rücken	Fließende, harmonische Bewegungen im Rhythmus der Musik. Eine moderne, zeitgemäße Form des Haltungs- und Rückentrainings.

Bitte beachte das **tagesaktuelle Kursprogramm** auf der Homepage

www.StyriaTraining.at