

Kursprogramm

ab dem 28.09.2020



www.StyriaTraining.at

Beginn	Ende	Bezeichnung	Art des Kurses
Montag			
10:15	11:00	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
11:15	12:15	Hatha Yoga	Meditation und kräftigende Entspannung
17:30	17:50	Core	Stärke deine Körpermitte
18:00	18:45	BBP	Bauch-Beine-Po
19:00	19:45	Jumping Fitness	Full Cardio / verbrenne Kalorien mit cooler Musik
Dienstag			
09:00	09:45	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
10:00	10:45	Funktionelles Training	vorbeugen ist besser als heilen
11:00	11:30	Stretching	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit
17:30	18:15	Rückenfit	gesund bewegter Rücken
18:30	19:15	Funktionelles Training	vorbeugen ist besser als heilen
Mittwoch			
10:15	11:00	Cardio	HerzKreislauftraining leicht gemacht
11:15	11:45	Anti Aging	Jung bleiben mit Tiefenkräftigung
12:00	12:30	Mobilitätsgymnastik	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit
17:30	18:15	Sypoba Basic	System, Power in Balance
18:30	19:15	LesMills BODYPUMP	Ganzkörper Workout
19:30	20:15	LesMills BODYBALANCE	Das Beste aus Yoga, Tai Chi und Pilates
Donnerstag			
09:00	09:45	Balance	trainiere Gleichgewicht und Standfestigkeit
10:00	10:45	Qi Gong	Im Fluss der Bewegung
11:00	11:30	Stretching	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit
17:30	17:50	Core	Stärke deine Körpermitte
18:00	18:45	Prime4	Training of the day
19:00	20:00	Hatha Yoga	Meditation und kräftigende Entspannung
Freitag			
10:15	11:00	Cardio	HerzKreislauftraining leicht gemacht
11:15	11:45	Anti Aging	Jung bleiben mit Tiefenkräftigung
12:00	12:30	Mobilitätsgymnastik	Mehr Mobilität und Gelenkigkeit
16:00	17:20	G´ sund und Vital	Workshops von Gastreferenten (Termine beachten)
17:45	18:30	Jumping Fitness	Full Cardio / verbrenne Kalorien mit cooler Musik
Samstag			
10:00	11:00	LesMills BODYPUMP	Ganzkörper Workout
11:15	12:15	LesMills BODYBALANCE	Das Beste aus Yoga, Tai Chi und Pilates
Sonntag			
10:00	10:45	Zumba	Spaß, Tanz und Bewegung
11:00	11:45	Rückenfit	gesund bewegter Rücken

Reserviere deinen Platz zu deinem Lieblingskurs.

(Über die e-fit App kannst du ganz leicht deine Kurse buchen und verwalten. Die Zugangsdaten erhältst du bei uns im Studio)