

# Balance Kursplan

...für jede/n das Passende!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
		<b>WSG</b> 9.30 – 10.30 Uhr  <b>Reha-Sport</b> 10.45 – 11.30 Uhr	<b>Reha-Sport</b> 9.15 – 10.00 Uhr	<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 9.30 – 10.15 Uhr  <b>Reha-Sport</b> 10.30 – 11.15 Uhr	<b>Kursspecial</b> 11.00 – 12.00 Uhr  
<b>Reha-Sport</b> 16.00 – 16.45 Uhr					
<b>Reha-Sport</b> 17.00 – 17.45 Uhr	<b>Reha-Sport</b> 17.00 – 17.45 Uhr		<b>Reha-Sport</b> 17.00 – 17.45 Uhr		
<b>Bauch &amp; Rückenfit</b> 18.00 – 19.00 Uhr		<b>LES MILLS BODYBALANCE</b> 18.00 – 19.00 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 18.00 – 19.00 Uhr		
<b>BBP</b> 19.00 – 20.00 Uhr	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> 19.00 – 20.00 Uhr	<b>LES MILLS CXWORX</b> 19.15 – 19.45 Uhr	<b>Fatburner</b> 19.00 – 20.00 Uhr		
<b>Dance Step</b> 20.00 – 20.45 Uhr		<b>HIIT</b> 19.45 – 20.15 Uhr	<b>Reha-Sport</b> 20.15 – 21.00 Uhr		

**Buchen Sie jetzt Ihre Kurskarte!**  
Inkl. Wasser & Mineraldrinks

**BodyPump:** Das dynamische Langhantel-Workout zur Straffung des gesamten Körpers. **CXWorx:** Das halbstündige Workout zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und einer verbesserten Haltung. **BodyBalance:** Ein Wohltat für Körper, Geist und Seele mit Elementen aus Yoga, Tai Chi und Pilates. **BBP:** Mit einer Vielfalt an Übungen zu einem flachen Bauch, festen Oberschenkeln und einem straffen Po. **WSG (Wirbelsäulengymnastik):** Der perfekte Kurs zur Vorsorge und Therapie von Rückenschmerzen. **Bauch- & Rückenfit:** Gezieltes Training zur Kräftigung und Straffung des Stütz- und Bewegungsapparates mit dem Schwerpunkt auf Bauch- und Rückenmuskulatur. **HIIT:** Hochintensives Intervall-Training zur Fettverbrennung mit 24-stündigem Nachbrenneffekt. **Fatburner:** Dynamisches, abwechslungsreiches Ausdauertraining zur Fettverbrennung am ganzen Körper. **Dance Step:** Ein Stilmix aus Rhythmus (Latino, Modern, Dance) und dynamischen Aerobic-Komponenten.