

Balance Kursplan

...für jede/n das Passende!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
		WSG 9.30 – 10.30 Uhr Reha-Sport 10.45 – 11.30 Uhr	BBP 9.30 – 10.30 Uhr	LESMILLS BODYBALANCE 9.30 – 10.15 Uhr Reha-Sport 10.30 – 11.15 Uhr	Kursspecial 11.00 – 12.00 Uhr 
Reha-Sport 16.00 – 16.45 Uhr					
Reha-Sport 17.00 – 17.45 Uhr	Reha-Sport 17.00 – 17.45 Uhr	LESMILLS BODYPUMP 17.00 – 17.30 Uhr	Reha-Sport 17.00 – 17.45 Uhr	LESMILLS CXWORX 18.00 – 18.30 Uhr	
Bauch & Rückenfit 18.00 – 19.00 Uhr	HIIT 18.15 – 18.45 Uhr	Step 17.30 – 18.30 Uhr	LESMILLS BODYPUMP 18.00 – 19.00 Uhr		
BBP 19.00 – 20.00 Uhr	LESMILLS BODYPUMP 19.00 – 20.00 Uhr	LESMILLS BODYBALANCE 18.30 – 19.30 Uhr	Fatburner 19.00 – 20.00 Uhr		
Dance Step 20.00 – 20.45 Uhr		LESMILLS CXWORX 19.30 – 20.00 Uhr	Reha-Sport 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. **Step:** Mit rhythmischen Schrittkombinationen zu mitreißender Musik die Bein- und Gesäßmuskulatur trainieren und das Bindegewebe stärken. **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.

» Aktuelle Informationen finden Sie auch unter www.balance-steyerberg.de