

FITNESS KURSPLAN 2024

Teilnahme nur mit
Vor Anmeldung über
die Mysports App
oder telefonisch.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 - 10:00 Bodycomplete		09:00 - 10:00 Rücken - Gymnastik Maren		09:30 - 10:00 Core - Fit Chantal
10:00 - 10:45 Fitness Relax		10:00 - 10:30 Yoga Maren		10:00 - 10:45 Fitness Relax Chantal
11:00 - 11:30 Aqua - Gymnastik*		11:00 - 11:30 Aqua - Gymnastik* Maren		11:00 - 11:30 Aqua - Gymnastik* Chantal
	13:00 - 15:30 Rheumaliga (Nur auf Rezept)		13:00 - 15:30 Rheumaliga (Nur auf Rezept)	
18:00 - 18:45 Power Workout Chantal	18:00 - 18:45 Rücken - Fit Maren	18:00 - 18:45 Power Workout Dennis		17:00 - 17:45 Power Workout Dennis
18:45 - 19:15 Core - Fit Chantal	18:45 - 19:45 Zumba Svetlana	18:45 - 19:15 Core-Fit Dennis	19:00 - 19:45 Step Aerobic Janina	
19:30 - 20:15 Zumba Katrin	19:45 - 20:30 Yoga Maren		19:45 - 20:30 Power Workout Janina	

* Die Aqua-Kurse können auch über eine 5er Karte genutzt werden. Diese kostet 10,- € (nur für Mitglieder).

KURSBESCHREIBUNGEN

Bodycomplete

Diese Stunde besteht aus Kräftigungs- und Ausdauerseinheiten für den gesamten Körper.

Rücken-Gymnastik / Rücken-Fit

Wichtige Muskulatur zur Stützung und Entlastung des Rückens.

Aqua-Gymnastik

Das Element Wasser eignet sich hervorragend für ein gelenkschonendes und effektives Training.

Core-Fit

30-minütige intensive Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Yoga

Beim Yoga verbindest du Atem und Bewegung zu fließenden, immer wieder neu variieren Bewegungsabfolgen. Du vereinst Kraft, Flexibilität und Entspannung.

Power Workout

Workout bedeutet Kräftigung, Stabilisierung und Bewegung für den ganzen Körper.

Fitness-Relax

Sich entspannen zu können ist eine ganz natürliche Fähigkeit, die jeder Mensch in sich trägt. Sie ist der beruhigende Teil des vegetativen Nervensystems und sorgt dafür, dass sich die Muskeln entspannen und der Herzschlag herunter geht.

Zumba

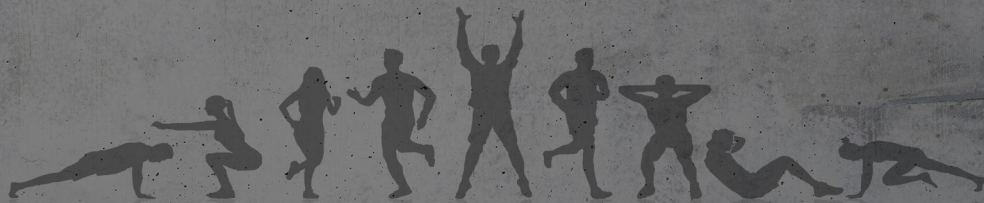
Zumba Fitness umfasst Elemente aus dem Aerobic und aus Standard- sowie lateinamerikanischen Tänzen.

Faszien / Stabi / Mobi

Erhalt der Beweglichkeit, die Stärkung der Tiefenmuskulatur und die faszialen Strukturen.

Step Aerobic Workout

Aerobic mit einem Step-Brett, auf das du zu motivierender Musik während des Workouts steigst.



Öffnungszeiten: 08:00 - 21:00 Uhr

FITNESS

KURSPLAN 2024



KörperZeit
FITNESS & SPA

Elbstr. 1 | 21706 Drochtersen-Krautsand | 04143 9120660 | koerperzeit@elbstrand-resort.de