



Fitnessprogramm 10. - 16. April 2016

mit Manuel, Linda, Christine, Christian & Arthur



Kommen Sie einfach vorbei, eine Anmeldung vorab ist nicht nötig. Gerne können Sie ein Personaltraining oder eine Ernährungsberatung (gegen Bezahlung) direkt mit unseren Fitnesstrainern vereinbaren.

Das Fit & Fun Haus ist täglich von 07.00—19.00 Uhr geöffnet

SONNTAG	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	8:00-8:45 Ganzkörper- mobilisation	8:00-8:45 Rückenfit	8:00-8:45 Fitness- Gymnastik	8:00-8:45 Bauch-Beine-Po	8:00-8:45 Pilates	8:00-8:45 Yoga
	8:45-9:15 Stretch&Relax	8:45-9:15 Myofasciale- Entspannung	8:45-9:15 Stretch&Relax	8:45-9:15 Stretch&Relax	8:45-9:15 Myofasciale- Entspannung	8:45-9:15 Die 5 Tibeter- Entspannung
	9:15-10:00 bellicon®	9:15-10:00 bellicon®	9:15-10:00 bellicon®	9:15-10:00 bellicon®	9:15-10:00 bellicon®	9:15-10:00 bellicon®
	13:00-13:40 Trainingsfläche Info	10:15-12:00 Nordic Walking	10:15-12:00 Nordic Walking	10:10-10:40 Beach Body Workout	10:15-12:00 Nordic Walking	
14:15-15:00 Pilates	14:00-14:40 Rückenfit	14:00-14:40 Funktioneller Zirkel	14:00-14:40 Rückenfit	14:40-15:10 Funktioneller Zirkel	14:00-14:40 Rückenfit	
15:15-16:00 Wirbelsäulen- gymnastik	16:30 bellicon® - Er- fahren Sie was es für Sie leistet!	16:30 Faszien - Was ist das?	16:30 Rücken- und Gelenk- schmerzen das muss nicht sein!	16:30 Gute, gesunde Ernährung! Leicht!?	16:30 Vitamine, Mineralien, wirklich notwendig?	16:30 Fettverbrennung - Wie geht das?
16:10-16:45 Stretch&Relax	17:15-18:00 bellicon®	17:15-18:00 bellicon®	17:15-18:00 bellicon®	17:15-18:00 bellicon®	17:15-18:00 bellicon®	17:15-18:00 bellicon®
17:15-18:00 Meet and Greet!	18:00-18:30 Body & Mind (Entspannung)	18:00-18:30 Stretch & Relax	18:00-18:30 Bauchworkout	18:00-18:30 Stretch & Relax	18:00-18:30 Bauchworkout	

Pünktliches Erscheinen garantiert gelungene Kursstunden und hilft Verletzungen vorzubeugen!

Wir bitten um Verständnis, dass Kinder erst ab 14 Jahren und nur in Begleitung ihrer Eltern an den Kursstunden teilnehmen dürfen!