

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

09:00 Zumba-Fitness Spinning	09:30 Rehasport	09:30 Zumba-Fitness	09:30 Fatburner Rehasport	09:30 Yoga Ein starker Rücken	10:00 Zumba-Toning alle 2 Wochen	11:30 Spinning
------------------------------------	--------------------	------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------------	-------------------

10:00 Rehasport

10:30 Bodyforming

10:30 Step

10:30 Zumba-Fitness Spinning

17:00 Rehasport

18:30 Ein starker Rücken

19:15 Spinning

18:00 Zumba-Fitness

18:00 Zumba-Fitness Spinning

19:30 Spinning

20:30 Spinning

18:45 Spinning

19:00 Zumba-Fitness

19:00 Zumba-Toning

19:15 Spinning

20:00 Rehasport Spinning



**Jetzt Termin vereinbaren!
0 21 52-89 555 9**



Kursraum A

Kursraum B

...so individuell wie sie selbst!

www.kempfen-inform.de

Kursbeschreibung

Zumba

Aerobic gepaart mit heißer Latino-Musik. Die verschiedenen lateinamerikanischen Tanzstile wie Salsa, Samba, Merengue, Cuba, Calypso, Raggaeton und HipHop lassen die Hüften schwingen und die Pfunde purzeln! Zumba wurde Mitte der 90er Jahre von dem Kolumbianer Alberto Perez entwickelt, einem bekannten Fitnesstrainer, der auch als Choreograph für internationale Superstars der Popmusik tätig ist. Mitmachen kann jeder, der Spaß am Tanzen und lateinamerikanischer Musik hat.

Spinning

Ein herausforderndes und motivierendes Fahrrad-Training in der Gruppe. In einer Spinning® Stunde wird eine Strecke (mit Hügeln, Bergen, Talfahrten etc.) absolviert; das ganze mit Musik und unter Anleitung eines Trainers. Sie können den Widerstand und somit die Intensität des Trainings Ihren Zielen anpassen.

Rehasport / Ein starker Rücken

Die Idee! Alle Menschen insbesondere mit Funktions-, Belastungs- und Aktivitätseinschränkungen zum langfristigen und eigenverantwortlichen Sporttreiben zu motivieren.

Fatburner

Alles erlaubt was die Kilo's purzeln läßt! Spaßfaktor garantiert.

50 Trainingseinheiten vom ARZT VERORDNET und von der KRANKENKASSE ÜBERNOMMEN

Die Rückenmuskulatur wird beim Rehasport gezielt gestärkt und die Haltung verbessert. Vielfältige Übungen mobilisieren Rücken-, Nacken- und Bauchmuskulatur und halten sie beweglich. Außerdem werden alle Muskeln, die für einen gesunden Rücken wichtig sind, gekräftigt und gedehnt. Gezielte Lockerung, Dehnung und Kräftigung der Rumpfmuskulatur helfen bereits bestehende Haltungsschäden zu mindern, das Wohlbefinden und Körperbewusstsein zu fördern und Verspannungen zu lösen.

Bodyforming

Optimales Fitnessprogramm zur Stärkung und Straffung des gesamten Körpers mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Das Kraftausdauertraining wird unterstützt mit Hilfsmitteln wie Tubes, Hanteln, Steps u.s.w. Die Intensität des Trainings kann jeder selber bestimmen!

Step

Ausdauertraining mit dem Step (höhenverstellbare Plattform) verbraucht viele Kalorien und ist ein absoluter Fatburner. Bein- und Po Muskulatur werden gekräftigt und das Koordinationsvermögen durch die Bewegungsabfolge geschult. Fetziges Musik garantiert jede Menge Spaß!

Öffnungszeiten

Mo. – Fr.: 07:00 – 21:30
Sa.: 07:00 – 14:00
So.: 08:30 – 15:00

Unsere Anschrift

Kleinbahnstraße 33, 47906 Kempen, Tel.: 02152-89 555 9

Keine vertragliche Bindung!



...so individuell wie sie selbst!

www.kempen-inform.de