

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

9:30 - 10:30 Uhr

BBP

18:00 - 19:30 Uhr



19:30 - 20:00 Uhr

Crunch

17:30-18:30 Uhr

Pilates

19:00 - 20:00 Uhr



18:00 - 19:30 Uhr



19:30-20:00 Uhr

Crunch

20:00 - 21:30 Uhr



18:30 - 19:30 Uhr



20:00 - 21:30 Uhr



18:30 - 19:30 Uhr



20:00 - 20:30 Uhr

Rückenfit

19:30 - 20:30 Uhr

BBP

20:30 - 21:00 Uhr

Bauch Spezial

Kursraum

FitBox-Raum



8 Minuten
täglich
für nur
1,99€^{*}
pro
Woche

* Bei Abschluss einer 12-monatigen Mitgliedschaft. Sportprinz-Mitglieder bezahlen 1,99 € wtl., Sonnenprinz-Mitglieder ohne Fitness-Mitgliedschaft bezahlen 2,99 € wtl.

KURSBESCHREIBUNG

Crunch

Leichtes Bauchmuskeltraining für jedermann.

BBP - Bauch, Beine, Po

Kräftigungsprogramm für Bauch, Beine & Po.

Bauch Spezial

Intensives Power Training zum „Six-Pack“.

Pilates

Balance- und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper.

Rückenfit

Übungen für einen starken und schmerzfreien Rücken.

Zumba

Enthält Schritte aus lateinam. Tänzen wie Salsa, Merengue, Samba oder Cumbia. Auch für Einsteiger gut geeignet.

SAUNAZEITEN

Mo - Fr	10.00 - 12.00 Uhr	Damen:
	16.30 - 21.00 Uhr	Mo 10.00 - 12.00 Uhr
Sa/So	10.00 - 12.00 Uhr	Mi 10.00 - 12.00 Uhr
+feiertags	16.00 - 20.00 Uhr	16.30 - 20.00 Uhr



Boxorientiertes Ganzkörper- und Konditionstraining.

Thai Workout



Boxtraining mit Kickvariationen und weiteren technischen Elementen



Workout für Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Reaktion.