

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08.00 – 09.00 beneFit BEST AGE					
09.00 – 10.00 beneFit BBPR	09.00 – 10.00 beneFit FATBURNER	09.00 – 10.00 beneFit BBPR	09.00 – 10.00 beneFit RÜCKEN FIT	09.00 – 10.00 LES MILLS BODYVIVE		10.00 – 11.00 LES MILLS BODYPUMP
10.00 – 11.00 beneFit PILATES	10.00 – 11.00 LES MILLS BODYPUMP	10.00 – 11.00 beneFit YOGA	10.00 – 11.00  ZUMBA	10.00 – 11.00 LES MILLS BODYBALANCE		11.00 – 12.00 LES MILLS BODYATTACK
				11.00 – 12.00 beneFit BEST AGE	11.00 – 12.00  ZUMBA	12.00 – 12.30 beneFit BAUCH PUR
				16.00 – 17.00 beneFit YOGA	12.00 – 12.45 LES MILLS LMI STEP	12.30 – 13.30 LES MILLS BODYBALANCE
17.00 – 18.00 LES MILLS LMI STEP	17.00 – 18.00 beneFit YOGA	17.00 – 18.00 LES MILLS BODYVIVE	17.00 – 18.00 beneFit RÜCKEN FIT	17.00 – 18.00  ZUMBA	13.00 – 13.30 beneFit BAUCH PUR	17.00 – 18.00  ZUMBA
18.00 – 19.00 LES MILLS BODYPUMP	18.00 – 19.00 LES MILLS BODYPUMP	18.00 – 19.00  ZUMBA	18.00 – 19.00 LES MILLS BODYBALANCE	18.00 – 18.30 LES MILLS GRIT	13.30 – 14.30 LES MILLS BODYPUMP	18.00 – 19.00 beneFit YOGA
19.00 – 20.00  ZUMBA	19.00 – 20.00 LES MILLS BODYATTACK	19.00 – 20.00 LES MILLS BODYPUMP	19.00 – 20.00 LES MILLS BODYATTACK	18.30 – 19.30 LES MILLS BODYPUMP		
20.00 – 21.00 LES MILLS BODYBALANCE	20.00 – 20.30 beneFit BAUCH PUR	20.00 – 20.30 LES MILLS GRIT	20.00 – 20.30 beneFit BAUCH PUR			
	20.30 – 21.30  ZUMBA		20.30 – 21.30 LES MILLS BODYPUMP			

KURSPLAN
ab 3. April 2017
Hamburg

- BODYPUMP:** Langhanteltraining zur Kräftigung und Formung des gesamten Körpers
- BODYATTACK:** Hochenergetisches Cardio-/Intervalltraining zum Aufbau von Kraft & Ausdauer
- BODYVIVE:** Drei Workouts in einem: Cardio-, Kraft- & Core Training (Bauch, Rücken & Po)
- BODYBALANCE:** Beruhigender Yoga, Tai Chi & Pilates Mix - Verbessert Beweglichkeit und Kraft
- LMI-STEP:** Energiegeladenes Workout, welches die Fettverbrennung in die Höhe treibt
- Les Mills GRIT:** 30-min. intensives Intervalltraining zur Verbesserung von Kraft- und Kondition
- BBPR:** Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine, Po und Rücken
- Rücken Fit:** Förderung von Kraft & Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Bauch Pur:** 30-min. Bauchprogramm zur Definition der geraden & schrägen Bauchmuskulatur
- Yoga:** Übungen (Asanas) in Verbindung mit Atmung und abschließender Meditation
- Pilates:** Kräftigungstraining für die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur
- Fatburner:** Training zur Fettverbrennung mit Einsatz von Kleingeräten, z.B. Step
- Best Age:** Sanfte Fitnessstunde zur Verbesserung von Ausdauer, Koordination, Kraft und Gleichgewicht
- Zumba:** Tanz-Fitness Workout, zu lateinamerikanischer und internationaler Musik

beneFit Fitness & Wellness GmbH
 Hörgensweg 5
 22523 Hamburg

Mo – Fr: 07.00 – 23.00 Uhr
 Sa – So: 08.00 – 22.00 Uhr
 Feiertag: 08.00 – 22.00 Uhr

www.benefit-fitness.de | Tel.: 040 57006642

Indoorcycling-Kurse mit Trainer

- Mo.** 18.30 – 19.30 Uhr mit Sabine
Di. 18.30 – 19.30 Uhr mit Jan
 19.30 – 20.30 Uhr mit Jan
Mi. 19.15 – 20.30 Uhr mit Axel
Do. 19.30 – 20.30 Uhr mit Michael

beneFit
 Fitness, Wellness & Kurse