

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 - 09.30 beneFit BBPR	09.00 - 10.00 LES MILLS BODYVIVE	09.00 - 10.00 beneFit YOGA	09.00 - 10.00 beneFit BEST AGE	09.00 - 10.00 beneFit YOGA		
09.30 - 10.00 beneFit BAUCH PUR						
10.00 - 11.00 beneFit RÜCKEN FIT	10.00 - 11.00 LES MILLS BODYBALANCE	10.00 - 11.00 ZUMBA	10.00 - 11.00 beneFit BBPR	10.00 - 11.00 beneFit FATBURNER	10.15 - 11.00 LES MILLS BODYATTACK	10.30 - 11.30 ZUMBA
					11.00 - 12.00 LES MILLS BODYPUMP	11.30 - 12.30 beneFit BBPR
					12.00 - 13.00 LES MILLS BODYBALANCE	12.30 - 13.30 LES MILLS BODYPUMP
17.00 - 18.00 beneFit FATBURNER	17.00 - 18.00 ZUMBA	17.00 - 17.45 LES MILLS BODYPUMP 45'	17.00 - 18.00 LES MILLS BODYATTACK	17.00 - 18.00 beneFit RÜCKEN FIT		
18.00 - 18.45 LES MILLS BODYPUMP 45'	18.00 - 19.00 beneFit BBPR	18.00 - 19.00 LES MILLS BODYBALANCE	18.00 - 19.00 beneFit YOGA	18.00 - 19.00 beneFit FATBURNER/STEP		
19.00 - 20.00 ZUMBA	19.00 - 20.00 LES MILLS BODYPUMP	19.00 - 20.00 LES MILLS BODYVIVE	19.00 - 20.00 LES MILLS BODYCOMBAT	19.00 - 20.00 ZUMBA		
20.00 - 20.30 beneFit BAUCH PUR	20.00 - 20.45 LES MILLS BODYATTACK	20.00 - 21.00 ZUMBA	20.00 - 21.00 LES MILLS BODYPUMP			
20.30 - 21.15 LES MILLS BODYCOMBAT		21.00 - 21.30 beneFit BAUCH PUR				

KURSPLAN
ab 4. September 2017
Hannover

beneFit
Fitness, Wellness & Kurse

- BODYPUMP:** Langhanteltraining zur Kräftigung und Formung des gesamten Körpers
- BODAYATTACK:** 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
- BODYCOMBAT:** Kampfsport-inspiriertes Cardio-Training mit Elementen aus Karate, Kickboxen & Muay Thai
- BBPR:** Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine, Po und Rücken
- Rüchen Fit:** Förderung von Kraft & Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Bauch Pur:** 30-min. Training zur Definition der geraden & schrägen Bauchmuskulatur
- Yoga:** Übungen (Asanas) in Verbindung mit Atmung und anschließender Meditation
- 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
Empelder Str. 128
30455 Hannover

www.benefit-fitness.de | Tel.: 0511 47354088

Mo. - Fr.: 07.00 – 23.00 Uhr
Sa. -So.: 08.00 – 20.00 Uhr
Feiertag: 10.00 – 20.00 Uhr

benefit
Fitness, Wellness & Kurse