

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 – 09.30 beneFit <b>BBPR</b>	09.00 – 10.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYVIVE</b>	09.00 – 10.00 beneFit <b>YOGA</b>	09.00 – 10.00 beneFit <b>BEST AGE</b>	09.00 – 10.00 beneFit <b>YOGA</b>		
09.30 – 10.00 beneFit <b>BAUCH PUR</b>						
10.00 – 11.00 beneFit <b>RÜCKEN FIT</b>	10.00 – 11.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	10.00 – 11.00  <b>ZUMBA</b>	10.00 – 11.00 beneFit <b>BBPR</b>	10.00 – 11.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYVIVE</b>	10.15 – 11.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	10.30 – 11.30  <b>ZUMBA</b>
					11.00 – 12.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	11.30 – 12.30 beneFit <b>BBPR</b>
				16.00 – 17.00  <b>ZUMBA</b>	12.00 – 13.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	12.30 – 13.30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>
17.00 – 18.00 beneFit <b>FATBURNER</b>	17.00 – 18.00  <b>ZUMBA</b>	17.00 – 18.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	17.15 – 18.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	17.00 – 18.00 beneFit <b>RÜCKEN FIT</b>		
18.00 – 19.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18.00 – 19.00 beneFit <b>BBPR</b>	18.00 – 19.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18.00 – 19.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYBALANCE</b>	18.00 – 19.00 beneFit <b>FATBURNER/STEP</b>		
19.00 – 20.00  <b>ZUMBA</b>	19.00 – 20.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	19.00 – 20.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYVIVE</b>	19.00 – 20.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	19.00 – 20.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		
20.00 – 20.30 beneFit <b>BAUCH PUR</b>	20.00 – 20.45 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>	20.00 – 21.00  <b>ZUMBA</b>	20.00 – 21.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>			
20.30 – 21.15 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>		21.00 – 21.30 beneFit <b>BAUCH PUR</b>				

**KURSPLAN**  
ab 8. Mai 2017  
Hannover

- 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
- BODYCOMBAT:** Kampfsport-inspiriertes Cardio-Training mit Elementen aus Karate, Kickboxen & Muay Thai
- BBPR:** Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine, Po und Rücken
- Rücken 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 abschließender 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](http://www.benefit-fitness.de)

Tel.: 0511 47354088

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

**beneFit**  
Fitness, Wellness & Kurse