

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.00 - 10.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		09.00 - 10.00 beneFit <b>RÜCKEN FIT</b>	09.00 - 10.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	09.00 - 10.00 beneFit <b>YOGA</b>		10.15 - 11.15 beneFit <b>YOGA</b>
10.00 - 11.00 beneFit <b>YOGA</b>	10.00 - 11.00  <b>ZUMBA</b>	10.00 - 11.00 beneFit <b>BBPR</b>	10.00 - 11.00 beneFit <b>YOGA</b> / beneFit <b>PILATES</b>	10.00 - 11.00 beneFit <b>FATBURNER</b>		11.30 - 12.30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>
						12.30 - 13.00 BAUCH <b>LES MILLS</b> PUR <b>CXWORX</b>
					13.00 - 14.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	13.00 - 14.00  <b>ZUMBA</b>
		16.00 - 17.00  <b>ZUMBA</b>		16.00 - 17.00  <b>ZUMBA</b>	14.00 - 15.00 beneFit <b>BBPR</b>	14.00 - 15.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>
17.00 - 18.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	17.30 - 18.30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	17.00 - 18.00 beneFit <b>BBPR</b>	17.00 - 18.00 beneFit <b>RÜCKEN FIT</b>	17.00 - 18.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		
18.00 - 19.00 beneFit <b>BBPR</b>	18.30 - 19.00 BAUCH <b>LES MILLS</b> PUR <b>CXWORX</b>	18.00 - 19.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	18.00 - 19.00 beneFit <b>YOGA</b>	18.00 - 19.00 beneFit <b>BBPR</b>		
19.00 - 20.00  <b>ZUMBA</b>	19.00 - 20.00 beneFit <b>BBPR</b>	19.00 - 20.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	19.00 - 20.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	19.00 - 20.00 beneFit <b>YOGA</b>		
20.00 - 21.00 beneFit <b>FATBURNER</b>	20.00 - 21.00 beneFit <b>YOGA</b> / beneFit <b>PILATES</b>	20.00 - 20.30 BAUCH <b>LES MILLS</b> PUR <b>CXWORX</b>	20.00 - 21.00  <b>ZUMBA</b>			
21.00 - 22.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	21.00 - 22.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	20.30 - 21.30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	21.00 - 22.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>			

**KURSPLAN**  
- ab 29. Mai 2017-  
**Oldenburg-City**

**beneFit**  
Fitness, Wellness & Kurse

- BBPR:** Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine, Po und Rücken
- Bauch Pur:** 30-min. Training zur Definition der geraden & schrägen Bauchmuskulatur
- Bodypump:** Langhanteltraining zur Kräftigung und Formung des gesamten Körpers
- Bodycombat:** Kampfsport inspiriertes Cardio-Training mit Elementen aus Karate, Kickboxen & Muay Thai
- CX Worx:** 30 minütiges Bauchprogramm mit Elementen zur Kräftigung des Rumpfes und Verbesserung der Balance
- Fatburner:** Training zur Fettverbrennung mit Einsatz von Kleingeräten, z.B. Step
- Rücken Fit:** Förderung von Kraft & Beweglichkeit der Wirbelsäule
- Yoga/Pilates:** Kräftigung des Beckenbodens und der tiefen Bauchmuskulatur, Stärkung der Mobilisation und Dehnung
- Zumba:** Tanz-Fitness Workout, zu lateinamerikanischer und internationaler Musik

benefit Fitness & Wellness GmbH  
Emsstr. 3 - 7  
26135 Oldenburg  
[www.benefit-fitness.de](http://www.benefit-fitness.de)

Tel.: 0441 99874045

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

**benefit**  
Fitness, Wellness & Kurse