

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.15 - 08.00 Bodyworkout		07.15 - 08.00 Bodyworkout		07.30 - 08.30 beneFit YOGA		
09.00 - 10.00 beneFit BBP&Rücken	09.00 - 10.00 beneFit PILATES	09.00 - 10.00 beneFit FATBURNER	09.00 - 10.00 beneFit BBP&Rücken	09.30 - 10.00 beneFit BAUCH PUR		
10.00 - 11.00 beneFit YOGA	10.00 - 11.00 LES MILLS BODYPUMP	10.00 - 11.00 LES MILLS BODYBALANCE	10.00 - 11.00 beneFit YOGA	10.00 - 11.00  ZUMBA		10.30 - 11.30 beneFit BBP&Rücken
					10.00 - 11.00 LES MILLS BODYPUMP	11.30 - 12.30 LES MILLS BODYPUMP
			16.30 - 17.30 beneFit YOGA	16.00 - 17.00 LES MILLS BODYBALANCE	11.00 - 12.00 LES MILLS BODYCOMBAT	12.30 - 13.30 LES MILLS BODYATTACK
16.30 - 17.30 beneFit BBP&Rücken	17.00 - 17.30 LES MILLS CXWORX Bauch & Rücken		17.30 - 18.00 LES MILLS CXWORX Bauch & Rücken	17.00 - 17.30 beneFit BAUCH PUR	12.00 - 13.00  ZUMBA	13.30 - 14.30 LES MILLS BODYBALANCE
17.30 - 18.30 LES MILLS BODYPUMP	17.30 - 18.30 LES MILLS BODYBALANCE	17.30 - 18.30 LES MILLS BODYPUMP	18.00 - 18.30 LES MILLS BODYATTACK 	17.30 - 18.00 beneFit FATBURNER		
18.30 - 19.30 LES MILLS BODYATTACK	18.30 - 19.30 LES MILLS BODYPUMP	18.30 - 19.30 LES MILLS BODYATTACK	18.30 - 19.30 LES MILLS BODYPUMP	18.00 - 19.00 LES MILLS BODYPUMP		
19.30 - 20.30  ZUMBA	19.30 - 20.30 LES MILLS BODYCOMBAT	19.30 - 20.30  ZUMBA	19.30 - 20.30 LES MILLS BODYBALANCE	19.00 - 19.30 LES MILLS BODYBALANCE 		

KURSPLAN
ab 08. Oktober 2018
Hamburg-
Winterhude

beneFit
Fitness, Wellness & Kurse

- BODYWORKOUT:** Ganzkörpertraining zur Verbesserung von Kraft & Ausdauer
- BODYPUMP:** Langhanteltraining zur Kräftigung und Formung des gesamten Körpers
- BODYATTACK:** Hochenergetisches Cardio-/Intervalltraining zum Aufbau von Kraft & Ausdauer
- CX Worx:** 30-min. Core-Training mit Elementen zur Kräftigung des Rumpfes und Verbesserung der Balance
- BODYBALANCE:** Beruhigender Yoga-, Tai-Chi & Pilates-Mix – Verbessert Beweglichkeit und Kraft
- BODYCOMBAT:** Kampfsport inspiriertes Cardio-Training mit Elementen aus Karate, Kickboxen & Muay Thai
- BBP&Rücken:** 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 anschließender Meditation
- Pilates:** Kräftigungstraining für die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur
- Zumba:** Tanz-Fitness Workout, zu lateinamerikanischer und internationaler Musik
- FATBURNER:** Training zur Fettverbrennung mit Einsatz von Kleingeräten, z.B. Step