

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag Freitag Samstag Sonntag

08.00 - 09.00
LES MILLS
BODYBALANCE

09.00 - 10.00
beneFit
PILATES

09.00 - 10.00
LES MILLS
BODYPUMP

09.00 - 10.00
beneFit
BBPR

09.00 - 10.00
LES MILLS
BODYATTACK

09.00 - 10.00
beneFit
RBBP

09.30 - 10.30
LES MILLS
BODYPUMP

10.00 - 11.00
beneFit
BBPR

10.00 - 11.00
LES MILLS
BODYATTACK

10.00 - 11.00
beneFit
PILATES

10.00 - 11.00
beneFit
RBBP

10.00 - 11.00
beneFit
Fatburner-Step

10.30 - 11.30
LES MILLS
BODYBALANCE

10.30 - 11.30
LES MILLS
BODYPUMP

17.00 - 18.00
beneFit
BBPR

17.00 - 18.00
beneFit
RBBP

17.00 - 18.00
ZUMBA

17.00 - 18.00
LES MILLS
BODYBALANCE

16.30 - 17.30
LES MILLS
SH'BAM

17.00 - 18.00
LES MILLS
SH'BAM

11.30 - 12.30
beneFit
BBPR

11.30 - 12.30
LES MILLS
BODYBALANCE

12.30 - 13.30
ZUMBA

18.00 - 19.00
beneFit beneFit
YOGA PILATES

18.00 - 19.00
LES MILLS
BODYPUMP

18.00 - 19.00
beneFit
STEP

18.00 - 19.00
LES MILLS
BODYATTACK

17.30 - 18.30
LES MILLS
BODYPUMP

19.00 - 20.00
LES MILLS
BODYCOMBAT

19.00 - 20.00
ZUMBA

19.00 - 20.00
beneFit
BBPR

19.00 - 20.00
LES MILLS
BODYPUMP

18.30 - 19.30
LES MILLS
BODYATTACK

20.00 - 21.00
LES MILLS
BODYPUMP

20.00 - 21.00
beneFit
BBPR

20.00 - 21.00
LES MILLS
BODYPUMP

20.00 - 21.00
ZUMBA

19.30 - 20.30
beneFit beneFit
YOGA PILATES

KURSPLAN
Münster

beneFit
Fitness, Wellness & Kurse

BBPR: Kräftigung und Straffung von Bauch, Beine, Po und Rücken

RBBP: Rückenfitness ergänzt mit Übungen für Bauch, Beine und Po

BODYPUMP: Langhanteltraining zur Kräftigung und Formung des gesamten Körpers

BODYATTACK: Hochenergetisches Cardio-/Intervalltraining zum Aufbau von Kraft & Ausdauer

BODYBALANCE: Beruhigender Yoga, Tai Chi & Pilates Mix. Verbessert Beweglichkeit und Kraft

BODYCOMBAT: Kampfsport inspiriertes Cardio-Training mit Elementen aus Karate, Kickboxen & Muay Thai

Step: Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Steigerung der Fettverbrennung

Yoga: Kräftigung des Beckenbodens und der tieferen Bauchmuskulatur, Übungen (Asanas) in Verbindung mit Atmung und anschließender Meditation

Fatburner: Training zur Fettverbrennung mit Einsatz von Kleingeräten, z.B. Step

Pilates: Kräftigungstraining für die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur

Zumba: Tanz-Fitness Workout, zu lateinamerikanischer und internationaler Musik

SH'BAM: Spaßiges Tanz-Workout - keine Tanzerfahrung notwendig