




Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.15 - 09.00 beneFit <b>RÜCKEN FIT</b>						
09.00 - 10.00 beneFit <b>BBPR</b>	09.00 - 10.00 beneFit <b>YOGA PILATES</b>		09.00 - 10.00 beneFit <b>YOGA PILATES</b>	09.00 - 10.00 beneFit <b>FATBURNER</b>		
10.00 - 11.00 beneFit <b>PILATES</b>	10.00 - 11.00 beneFit <b>BBPR</b>	10.00 - 11.00  <b>ZUMBA</b>	10.00 - 11.00 beneFit <b>BBPR</b>	10.00 - 10.30 <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b>		10.30 - 11.30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>
				10.30 - 11.30 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	12.30 - 13.30 <b>STRONG</b> BY ZUMBA	11.30 - 12.00 <b>LES MILLS</b> <b>CXWORX</b>
					13.30 - 14.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b> Technik	
					14.00 - 15.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	
17.00 - 18.00 beneFit <b>BBPR</b>	17.00 - 18.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		17.00 - 18.00 beneFit <b>RÜCKEN FIT</b>	17.00 - 18.00  <b>ZUMBA</b>		
18.00 - 19.00 beneFit <b>FATBURNER</b>	18.00 - 19.00  <b>ZUMBA</b>	18.00 - 19.00  <b>ZUMBA</b>	18.00 - 19.00 beneFit <b>YOGA</b>	18.00 - 19.00 beneFit <b>BBPR</b>		
19.00 - 20.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	19.00 - 20.00 beneFit <b>PILATES</b>	19.00 - 20.00 beneFit <b>FATBURNER</b>	19.00 - 20.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	19.00 - 20.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>		
20.00 - 21.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYCOMBAT</b>	20.00 - 21.00 <b>STRONG</b> BY ZUMBA	20.00 - 21.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYPUMP</b>	20.00 - 21.00 <b>LES MILLS</b> <b>BODYATTACK</b>			

KURSPLAN  
ab 01. Januar 2019  
Petersehn

**beneFit**  
Fitness, Wellness & Kurse

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

**BODYPUMP:** Langhanteltraining zur Kräftigung und Formung des gesamten Körpers

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

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

**CX Worx:** 30-min. Bauchprogramm mit Elementen zur Kräftigung des Rumpfes und Verbesserung der Balance

**Strong by ZUMBA:** Transformation des gesamten Körpers. Die auf Bewegung abgestimmte Musik umfasst schnelle Rhythmen wie EDM und Hip-Hop. KEIN Zumba-Ersatz!

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

**Step:** Stärkung des Herz-Kreislaufsystems und Steigerung der Fettverbrennung

**Rücken Fit:** Förderung von Kraft & Beweglichkeit der Wirbelsäule

**Yoga:** Kräftigung des Beckenbodens und der tieferen Bauchmuskulatur, 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