

» **GROUPFITNESS****MA-NECKARAU** «

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
10:00 - 11:00 UHR ▲ BASEBALANCE Kursraum	17:00 - 18:00 UHR ▲ IRONBASE Kursraum	09:30 - 10:30 UHR ▲ BASEBACKWORK Kursraum	19:00 - 20:00 UHR ▲ SHAPEBASE Kursraum	10:00 - 11:30 UHR ▲ BASEBALANCE Kursraum	10:00 - 11:30 UHR ▲ SHAPEBASE Kursraum	10:30 - 11:30 UHR ▲ BASEINTENSITY Kursraum
18:00 - 19:00 UHR ▲ SHAPEBASE Kursraum	18:30 - 19:30 UHR ▲ BASECIRCUIT BASIC Kursraum	18:00 - 19:00 UHR ▲ BASEBOXING BASIC Trainingsfläche	19:30 - 21:00 UHR ▲ BASECIRCUIT Trainingsfläche	18:00 - 19:30 UHR ▲ BASEBOXING Trainingsfläche	11:00 - 12:30 UHR ▲ BASEBOXING Trainingsfläche	10:30 - 12:00 UHR ▲ BASECIRCUIT Trainingsfläche
19:00 - 20:00 UHR ▲ BASEBACKWORK Kursraum	19:30 - 21:00 UHR ▲ BASECIRCUIT Trainingsfläche	18:00 - 19:00 UHR ▲ SHAPEBASE Kursraum		19:00 - 20:30 UHR ▲ BASEBALANCE Kursraum		
19:00 - 20:00 UHR ▲ CYCLINGBASE Spin Racing Raum	19:45 - 20:45 UHR ▲ BASEBALANCE Kursraum	18:30 - 19:30 UHR ▲ CYCLINGBASE Spin Racing Raum				
19:00 - 20:30 UHR ▲ BASEBOXING Trainingsfläche		19:00 - 20:00 UHR ▲ BASEBACKWORK Kursraum				
		19:00 - 20:30 UHR ▲ BASEBOXING Trainingsfläche				

▲ = ANMELDUNG TELEFONISCH UNTER 0621-86 190 226 ODER PER APP ERFORDERLICH.

BASEBACKWORK
BASEBALANCE
BASEBOXING
BASECIRCUIT
COREBASE

Trainiere Deine Wirbelsäule mit Beweglichkeits- und Kräftigungsübungen. Tanke Kraft und Energie, meistere deinen Alltag vital und ausgleichlich. Anspruchsvolles Trainings mit Sandsäcken, Pratzten & Boxhandschuhen. Athletik Zirkel mit Equipment von und auf der Trainingsfläche. Das ultimative Workout für einen starken Rücken und eine stabile Körpermitte.

CYCLINGBASE
BASEINTENSITY
IRONBASE
POWERBASE
SHAPEBASE

Cardio-Workout auf dem Rad mit Musik, die Dich zu Höchstleistung motiviert. Ganzkörpertraining mit versch. Kleingeräten und Deinem eigenen Körpergewicht. Ganzkörpertraining mit der Langhantel. Du bestimmst Deine Trainingsintensität. Workout & Skills, Lerne die richtige Technik verschiedener Langhantelübungen. Aktiviere Deinen Stoffwechsel! Intensives und zielgerichtetes Cardio-Workout.

Kurzfristige Änderungen / Irrtümer im Kursplan sind vorbehalten.

JETZT KOSTENLOS DOWNLOADEN!

