

Unser Kursplan für Oktober! Euer Team vom Premium Fitness Neutorgalerie

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Starke Wirbelsäule Kursraum 1	09:00 - 10:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG	09:00 - 10:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG	09:00 - 10:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG			
10:00 - 11:00 Body Styling Kursraum 1		10:00 - 11:00 PREHA Kursraum 1		10:00 - 11:00 Rückenfit Kursraum 1	10:00 - 11:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2.OG	
11:00 - 12:00 Reha* Kursraum 1		11:00 - 12:00 Mobility & Stretching Kursraum 1		11:00 - 12:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG	11:00 - 12:00 Step Kursraum 1	11:00 - 12:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG
					12:00 - 13:00 Power Workout Kursraum 1	12:00 - 13:00 ZUMBA Kursraum 1
		17:30 - 18.15 Reha * Kursraum 1	17:30 - 18:30 Step Einsteiger Kursraum 1	17:00 - 18:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG	13:00 - 14:00 Functional Action Trainingsfläche 1. OG	
18:30 - 19:00 Bauch Xtrem Kursraum 1		18:15 - 19.00 Reha * Kursraum 1	18:00 - 19:00 Functional Action Trainingsfläche 1. OG	18:00 - 19:00 Functional Action Trainingsfläche 1. OG		
19:00 - 20:00 KRAFT! Langhantelpump Kursraum 1			18:30 - 19:30 Fatburner Kursraum 1	18:00 - 19:00 ZUMBA Kursraum 1		
	19:00 - 20:00 ZUMBA Kursraum 1	19:15 - 20:15 Power Workout Kursraum 1			Fitness Neutorgalerie GmbH Saarstr. 15 46535 Dinslaken Tel.: 02064 / 8283111 www.fitness-neutorgalerie.de Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00h - 23.00 Uhr Sa - So 9.00h - 21.00 Uhr Feiertage 10.00h - 18.00 Uhr	
	20:00 - 21:00 Functional Action Trainingsfläche 1. OG				Kursplan gültig ab 04.10.2021 Änderungen vorbehalten	

PREHA: Präventivkurs für Jedermann

Starke Wirbelsäule/Wirbelsäulengymnastik: Gezielte Übungen für Rückenkraft und gegen Rückenschmerz

Power Workout/Body Workout: Effektives Ganzkörpertraining mit versch. Hilfsmitteln zur Steigerung der Kondition

Bauch X-Press: Powertraining mit dem Bauch

Rückenfit: Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

Entspannung: Verschiedene Entspannungs- und Dehnübungen zur Stressbewältigung

YOGA: Körperliche Übungen in Kombination mit Atemübungen und Meditation, Schwerpunkt: Lösung von Blockaden

Power Yoga: Stärkung der Körperkraft, Beweglichkeit wie auch Balance und Geist

Step Einsteiger: Powerworkout mit Step für Einsteiger

Step: Ausdauertraining mit Extrakick für die Gesäßmuskulatur für Fortgeschrittene

ZUMBA: "Bewegung und Spaß haben" Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining

ZUMBA Gold: Für den perfekten Einstieg in die ZUMBA-Welt

Fatburner: Cardio-Training mit & ohne Geräte inklusive Step-Training - optimale Fettverbrennung und Herz-Kreislauf-Stärkung

Indoor Cycling: Ausdauertraining auf dem Rad - Vollgas mit virtuellen Landschaften

Functional Action: Funktionelles Training an unserem Cross-Cage

Fitness Dance: Ganzkörpertraining mit choreographischen Tanzelementen

Body Styling: Ausdauer und Straffung für verschiedene Muskelgruppen

Selbstverteidigung für Jedermann: schrittweises Erlernen von Techniken für die effektive Selbstverteidigung

Zirkeltraining: gemeinsames Zirkeltraining auf der Fläche zur Stärkung des gesamten Körpers

Strong by ZUMBA: hochintensives Intervalltraining für den ganzen Körper zur Fettverbrennung und für den Muskelaufbau

Piloxing: verbindet effektive Übungen aus Pilates und Boxen. Muskelaufbau und Straffung des ganzen Körpers

Body-Workout: Der ultimative Kurs für den gesamten Körper

Bauch Xtrem: 30 Minuten Power für die Bauchmuskeln

KRAFT!: Der ultimative Langhantel-Ganzkörperkurs für maximale Kraft und Pump

Änderungen zum Vormonat

* REHA-Kurse: nur mit gültiger REHA-Verordnung oder Zusatzpaket REHA-Sport nutzbar

- weitere Informationen erhaltet Ihr bei uns am Empfang