

Unser Kursplan für Februar! 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			
11:00 - 12:00 Stretch & Relax Kursraum 1		10:00 - 11:00 PREHA Kursraum 1	10:00 - 11:00 Yoga Kursraum 1	10:00 - 11:00 Rückenfit Kursraum 1	10:00 - 11:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG	11:00 - 12:00 Zumba Kursraum 1
11:00 - 11:45 REHA* Kursraum 1		11:00 - 11:30 Mobility&Stretching Kursraum 1		11:00 - 12:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG	11:00 - 12:00 Step Kursraum 1	12:00 - 13:00 Zirkeltraining Trainingsfläche
					12:00 - 13:00 Power Workout Kursraum 1	
	17:00 - 18:00 Rückenfit Kursraum 1			17:00 - 18:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG	13:00 - 14:00 Functional Action Trainingsfläche 1. OG	
	18:00 - 19:00 Zumba Kursraum 1	17:30 - 18:15 Reha * Kursraum 1	18:00 - 19:00 Functional Action Trainingsfläche 1. OG	18:00 - 19:00 Functional Action Trainingsfläche 1. OG		
18:30 - 19:00 Bauch Xtrem Kursraum 1	19:00 - 20:00 Yoga Kursraum 1	18:15 - 19:00 Reha * Kursraum 1	18:30 - 19:30 Fatburner Kursraum 1		Fitness Neutorgalerie GmbH Saarstr. 15 46535 Dinslaken Tel.: 02064 / 8283111 www.fitness-neutorgalerie.de Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00 h - 23.00 h Sa - So 9.00h - 21.00h Feiertage 10.00h - 18.00h	
19:00 - 20:00 KRAFT Kursraum 1	20:00 - 21:00 Functional Action Trainingsfläche 1.OG				Kursplan gültig ab 01.02.2023 Änderungen vorbehalten	

PREHA: Präventivkurs für Jedermann

Starke Wirbelsäule: Gezielte Übungen für Rückenkraft und gegen Rückenschmerz

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

Rückenfit: Stärkung der Rumpf-und Rückenmuskulatur

Yoga: Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik

Step: Ausdauertraining mit Extrakick für die Gesäßmuskulatur für Fortgeschrittene

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

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

Functional Action: Funktionelles Training an unserem Cross-Cage

Body Styling: Ausdauer und Straffung für verschiedene Muskelgruppen

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

Bauch Xtrem: 30 Minuten Power für die Bauchmuskeln

KRAFT! Langhantelpump: Der ultimative Ganzkörper-Langhantelkurs für maximale Kraft und Pump!

Mobility & Stretching: Ganzkörpermobilitätstraining für Bänder, Sehnen und Gelenke

Änderungen zum Vormonat