

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 |
| 16:30 - 17:15 Reha * Kursraum 1 | 17:00 - 18:00 Wirbelsäulengymnastik 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 | |
| 18:00 - 19:00 Mobility & Stretching Kursraum 1 | 18:00 - 19:00 YOGA 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 Full Body Workout Kursraum 1 | | | 18:30 - 19:30 Fatburner Kursraum 1 | | | |
| 19:00 - 20:00 Indoor Cycling Kursraum 2 | 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 | 20:00 - 21:00 Indoor Cycling Kursraum 2 | | | Kursplan gültig ab 01.10.2020 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-Beine-Po: Der Kurs für den Unterkörper
HIIT: Eine Mischung aus High Intensity und High Intensity Intervall Training für maximale Power

Änderungen zum Vormonat

* REHA-Kurse: nur mit gültiger REHA-Verordnung oder Zusatzpaket REHA-Sport nutzbar
 - weitere Informationen erhaltet Ihr bei uns am Empfang