

Unser Kursplan für Dezember! 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	09:00 - 09:45 REHA* Kursraum 1		
10:00 - 11:00 Stretch & Relax Kursraum 1		10:00 - 11:00 Aktiv&Fit Kursraum 1		09:45 - 10:30 REHA* Kursraum 1	10:00 - 11:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG	11:00 - 12:00 Zumba Kursraum 1
11:00 - 11:45 REHA* Kursraum 1				10:30 - 11:15 REHA* Kursraum 1	11:00 - 12:00 Step Fatburner Kursraum 1	12:00 - 13:00 Zirkeltraining Trainingsfläche
11:00 - 12:00 Qi Gong Kursraum 2		17:00 - 17:45 Reha* Kursraum 1			12:00 - 13:00 Power Workout Kursraum 1	
17:45 - 18:45 Indoor Cycling MyRide Kursraum 2	18:00 - 19:00 Zumba Kursraum 1	17:45 - 18:45 Indoor Cycling MyRide Kursraum 2		17:00 - 18:00 Zirkeltraining Trainingsfläche 2. OG		
			18:00 - 19:00 FBI Full Body Intervall		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 Starker Rücken Kursraum 1		17:45 - 18:30 Reha * Kursraum 1	19:00 - 20:00 Step Mix Kursraum 1			
		18:30 - 19:15 Reha * Kursraum 1				
		19:30 - 20:30 Qi Gong Kursraum 1			Kursplan gültig ab 01.12.2024 Änderungen vorbehalten	

Starke Wirbelsäule: Gezielte Übungen für Rückenkraft und gegen Rückenschmerz

PowerWorkout: Intensives, variationsreiches CrossFit Training mit und ohne Step + Bodenübungen

Step Mix: Einfache Schrittfolgen auf dem Step, anschließendes Workout auf der Matte

FBI - Full Body Intervall: Kraft- Ausdauertraining mit Step, Kurz- und Langhantelsowie Tubes.

Trainingsmethodik mit abwechselnden Belastungsphasen

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

Step Fatburner: Fitness mit Spaß und Rhythmus mit wechselnden Modulen zwischen Schrittkombinationen mit Step und Kraftübungen mit Kurzhantel im Stand

Stretch & Relax: Bewegungsverbesserung und Entspannung der Muskeln

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

Starker Rücken: Gezielter Muskelaufbau für einen starken und belastbaren Rücken

Aktiv & Fit: Ganzkörpermobilitätstraining für Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke

Indoor Cycling Myride: gemeinschaftliches Radfahren auf verschiedenen Landschaften mit Instructor

Qi Gong: Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist

Änderungen zum Vormonat