



CLUB SPORTIV

Fährgrund 18 | im Freizeitbad Vegesack | 28755 Bremen

gültig ab 12.02.2018

KURSPLAN

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche
09:15-09:45 BALLance*				09:30-10:30 BodyForming (1-3)				10:00-10:40 Jumping* (1)					
09:45-10:45 Rückenfit (1-3)				10:00-10:15 Stretching (Galerie) (1)				10:40-11:10 Jumping* (1)					10:00-11:00 RückenFit (1-3)
10:45-11:45 Rückenfit (1-3)		10:30-11:30 Stretch & Entspannung (1-3)		10:30-11:45 Yoga (1-2)				11:15-12:15 Stretch & Entspannung (1)		12:45-13:45 Zumba® (1-3)			
11:45-12:30 Fit bis 100 (1)				11:00-11:15 Stretching (Galerie) (1)		11:00-12:00 Pilates (1)				13:45-14:00 Bauch pur			
16:00-17:00 Pilates (1)	16:00-17:00 Nordic-Walking* (Treffen am Löh)			16:45-18:00 Yoga (1-2)				16:00-17:00 Pilates (1)					
17:00-18:00 Faszien Fitness				18:00-19:00 BodyForming (1-3)		17:00-17:30 BALLance*							
18:00-19:00 Bootcamp		16:00-17:00 Pilates (1)				17:30-18:30 RückenFit (1-3)		18:00-19:00 Zumba® Fitness (1-3)					
19:00-20:00 Zumba® Fitness (1-3)	19:00-19:15 BauchPur	19:00-20:00 Jumping* (1)				18:30-19:45 INSPYA Yoga (1-3)							

-  **Figur formen**
Ich möchte meine Figur in Form bringen und meine Haut straffen.
-  **Muskeln definieren**
Ich möchte meine Muskulatur aufbauen und meinen Körper definieren.
-  **Vitalität steigern**
Ich möchte mich fit fühlen und meinem Körper mehr Entspannung gönnen.
-  **Rücken stabilisieren**
Ich möchte meinen Rücken stärken und meine Haltung verbessern.
-  **Ausdauer optimieren**
Ich möchte mehr Ausdauer für den Alltag und meinen Sport.