Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 10:00 BBP Julia	09:00 – 10:15 Yin-Yoga Saskia	09:00 – 10:00 fle-xx-ibel Claudia	09:00 – 09:50 Pilates Julia	09:00 – 10:15 Fit ins WE + BALLance Conni	10:00 – 11:00 ZUMBA Yvonne	
			10:00 – 10:30 BALLance Julia			
----------	----------	----------	----------	----------		
18:00 – 19:00 Yoga I (E) Claudia	18:00 – 19:00 Body-Workout + BALLance Julia	18:00 – 18:50 Pilates Heidrun		18:00 – 19:00 Spinning Claudine		
19:10 – 20:10 Tabata Tania		18:55 – 19:25 BALLance Heidrun	18:30 – 19:30 Yoga II (F) Claudia			
		19:45– 20:45 Spinning Claudine				

www.ochsenfurt-fitnesstreff.de **09331-7211**
Öffnungszeiten: Mo – Fr 08:00 – 22:00, Samstag/Sonntag/Feiertag 09:00 – 19:00 Uhr
Bitte für die Kurse unbedingt anmelden! Besonders einfach mit unserer OFT-App!

Kurserläuterungen

BBP - Intensivtraining zur Fettverbrennung und Festigung der Muskulatur

Yoga - Die kraftvollen Asanas werden zu einem fließenden Bewegungsablauf verbunden.
Yoga I (E) für Einsteiger **Yoga II (F) für Fortgeschrittene**

Yin-Yoga – Eine ruhige, meditative Yogapraxis, die Körper und Geist gleichermaßen anspricht. Verweilen in sanften Dehnungen für mehrere Minuten beruhigen das Nervensystem und lösen tief sitzende Verspannungen.

Tabata Ein hochintensives Intervalltraining. Intervall mit hoher Belastung von 20 Sek. gefolgt von 10 Sek. Pause. Eine Einheit besteht aus 8 Intervallen und dauert 4 Minuten.

Body-Workout - Ganzkörper-Workout. Schweißtreibendes Training mit dem eigenen Körpergewicht zum richtig fit werden!

Spinning - Das ultimative Ausdauertraining auf stationären Bikes.

Fle-xx-ibel - Nur wenn wir uns in alle Richtungen bewegen, bleibt unser Rücken schmerzfrei. Kraft in der Dehnung kombiniert mit Faszientraining.

Pilates - Die ganzheitlichen speziellen Pilatesübungen dienen zur Straffung des Körpers, Muskelkräftigung und zur Verbesserung der Haltung und Koordination. Der Kurs ist für Jeden geeignet.

BALLance - Pure Entlastung für die Rückenmuskulatur und Bandscheiben.

Fit ins WE - Fatburner. Volle Power. Kombination von Herzkreislauf- und Krafttraining. Schwitzen garantiert.

ZUMBA - Ein Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden.