

Gruppenkursplan

gültig ab 03.10.2011

Kinderbetreuung:

Mo - Fr: 9.00-12.00
 Sonntag: 9.30-12.30
 Feiertage: siehe Aushang!

Öffnungszeiten:

Mo, Mi, Do: 9.00-22.00
 Dienstag: 8.30-22.00
 Freitag: 8.30-21.00
 Samstag: 12.00-18.00
 Sonntag: 9.00-20.00

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
CYCLING RAUM	9.30 - 10.15 Easy Cycling			9.30 - 10.30 Intervall Cycling			9.45 - 10.45 Classic Cycling
						14.45 - 15.45 Easy Cycling	
	19.00 - 20.00 Intervall Cycling	19.15 - 20.15 Intervall Cycling	19.00 - 20.00 Intervall Cycling		19.00 - 20.00 Classic Cycling		
	20.00 - 21.00 Classic Cycling		20.00 - 21.00 Classic Cycling	20.00 - 21.00 Cardio Cycling			
AEROBIC RAUM	9.30 - 11.00 Body Art	9.30 - 10.15 Power Workout	9.30 - 10.45 Body Cross	9.30 - 11.00 WSG Spezial	9.30 - 11.00 Sunsalute Yoga		9.45 - 10.45 WSG Spezial
		10.15 - 10.45 BMW				14.15 - 14.45 BMW	10.45 - 11.45 Body Cross
	17.30 - 18.30 WSG Spezial	18.00 - 18.30 BMW	18.00 - 19.00 WSG Spezial	18.30 - 20.00 Body Art	17.15 - 18.15 WSG Spezial	14.45 - 15.45 Power Workout	
	18.30 - 19.30 BBP	18.30 - 19.30 Zumba Dance	19.00 - 19.30 Stabi-Stunde	20.00 - 21.00 BBP	18.15 - 19.15 Zumba Dance		
	19.30 - 20.30 Power Dumbell	20.00 - 21.30 Sunsalute Yoga	19.30 - 20.30 BBP	21.00 - 21.15 Stretch			
	14.00 - 14.50 Ballett (4-6 Jahre)	KIDS AEROBIC RAUM		16.00 - 17.00 ZUMBA (Bis 16 Jahre)	KIDS Aerobic Raum		
	14.50 - 15.40 Ballett (5-7 Jahre)			17.00 - 18.00 Hip Hop (12-16 Jahre)			
	15.40 - 16.30 Ballett (7-9 Jahre)				OUTDOOR		
	16.30 - 17.15 Hip Hop Dance			19.00 - 20.30 Nordic Walking Bis 24.11. Dann Winterpause			



Tel.: 09129 - 90 99 980
www.jump-fitnessclub.de

	Kurse für alle	Dauer in min	Ausdauer Herz-Kreislauf	Fettabbau	Kraft	Entspannung Stretch & Relax	Kursbeschreibung
AEROBIC RAUM	BBP	60	●●	●	●●	●	Gezieltes Training zur Straffung und Kräftigung von Bauch, Beinen und Po.
	BMW	30		●	●●●●	●	Das Workout für einen flachen Bauch und kräftigen Rücken.
	Body Art	90	●	●	●●	●●●●	Stabilisation, Kräftigung, Flexibilität, Balance und Geist. Überwiegend statische Übungen werden durch einen harmonischen Bewegungsablauf verbunden.
	Body Cross	60	●●	●●	●●	●	Ganzkörpertraining zur Körperformung mit Kreislauftraining und Kräftigungsübungen – verschiedene Schwerpunkte.
	Power Dumbbell	60	●●	●●	●●●●	●	Power Dumbbell Ist ein effektives Kraftausdauertraining mit der Langhantel das die Kraftausdauer der Muskulatur fördert.
	Power Workout	45 60	●●	●	●●		Abwechslungsreiche Ganzkörperstunde mit viel Dynamik und Power. Genieße den Spaß an Bewegung.
	Stabi Stunde	30	●●	●●	●●	●	Verbindet Kraft- und Ausdauertraining, Tiefenmuskel- und Haltungsverstärkung. Für jedes Alter.
	Sunsalute Yoga	90	●	●	●●	●●●●	Ausgefeiltes Yoga-System, aufgebaut auf den fließenden Ablauf des Sonnengrußes. Ganzheitliches Training für Kraft, Flexibilität und innerer Ruhe.
	WSG Spezial	60 90		●	●●	●●	Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung der Rumpfmuskulatur.
	Zumba Dance	60	●●●●	●●●●	●		Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout. Ein dynamischer, begeisternder und effektiver Tanzspaß!
CYCLING RAUM	Easy Cycling	45 60	●●	●●●●		●	Unsere Stunde für Anfänger.
	Classic Cycling	60	●●●●	●●	●●●●	●	Hier warten steile Berge und heiße Sprints auf dich!
	Intervall Cycling	60 90	●●	●●	●	●	Hier geht's mal schneller und mal langsamer zur Sache.
	Cardio Cycling	60	●●●●	●●	●●	●	Radsporttraining wie die Profis. Bei langen Grundlagenausdauerseinheiten steigert du deine Fitness!