

# Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
						9.30 – 10.30 <b>be strong (ODG)</b>	
		11.00 – 12.00 <b>Figur Forming</b>					
			17.45 – 18.45 <b>Rückenschule</b>				
		18.00 – 19.00 <b>get fit (ODG)</b>	19.00 – 20.00 <b>Rückenschule</b>	18.30 – 19.30 <b>be fit (ODG)</b>			
	19.30 – 20.30 <b>BBP</b>		20.00 – 21.00 <b>Fitness Mix</b>	19.30 – 20.30 <b>Fitness Mix</b>			

1 Kurs = 15€ | 5er Karte für Kurse = 70€ | 10er Karte für Kurse = 120€

**Anmeldung unter:** Tel.: 0421 22 02 515 oder 0163 71 99 491 | E-Mail: [info@fitalistin.de](mailto:info@fitalistin.de)

## **Kurs Beschreibung:**

**Bauch – Beine – Po:** Ein Kurs zur Straffung der Muskulatur im Bauch- Beine– Po Bereich, sowie zur Steigerung der Fitness.

**Rückenschule / Rückenfit:** Hier geht es um die Kräftigung der gesamten Rücken- & Rumpfmuskulatur. Gleichzeitig wird die Koordination und Beweglichkeit verbessert. Das optimale Training für einen gesunden Rücken.

**Fitness Mix:** Dieser Kurs beinhaltet ein Ganzkörper Workout zur Kräftigung und Straffung der Muskulatur. Gleichzeitig wird die Ausdauer verbessert. Beim Fitness Mix kann man sich zum Feierabend auspowern.

**Outdoorgym (ODG):** Ein deutschlandweites Outdoor Fitness Konzept, dass am Unisee stattfindet (5min Fußweg vom Hotel). Treffpunkt ist der Parkplatz am Wetterungsweg. Die Mitarbeiter an der Rezeption beschreiben Ihnen gerne den Weg.

**Be fit:** In diesem Kurs wird ein Zirkeltraining an der frischen Luft absolviert. Durch die Kombination aus Kraft- & Ausdauerübungen bietet sich hier die Möglichkeit für ein ganzheitliches Training.

**Be strong:** Ähnlich dem „be fit“ wird der Schwerpunkt dieses Kurses auf den Muskelaufbau gelegt. Angesprochen werden die großen Muskelgruppen, so dass eine Ganzkörper Kräftigung erreicht wird.