

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	8.15 – 9.15 Yoga	8.00 – 8.45 Walken	8.15 – 9.15 Yoga			9.30 – 10.30 be strong (ODG)	
					10.00 – 11.00 Netzwerk Adipositas	11.00 – 12.00 Workshop (1x im Monat)	
		17.30 – 18.30 be fit (ODG)	19.00 – 20.00 Rückenschule		17.30 – 18.30 be fit (ODG)		
	19.30 – 20.30 BBP	19.00 – 20.00 Netzwerk Adipositas	20.00 – 21.00 Fitness Mix	19.30 – 20.30 Fitness Mix			

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

Kurs Beschreibung:

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

Walken: Herz- Kreislauf Training in der schönen Umgebung des Hotels. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet, bietet dieser Kurs den fitten Start in den Tag.

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.

Netzwerk Adipositas: Diese Gruppen gehören zum Programm der AOK Bremen/Bremerhaven. Genaue Informationen zur Anmeldung und Teilnahme erhalten Sie bei der AOK oder direkt bei uns.

Workshop: Einmal im Monat bieten wir am Samstag einen Workshop zu einem bestimmten Thema an. Die Daten und Themen entnehmen Sie bitte dem Aufsteller.

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.