

WELCOME TO THE CLUB - LUDWIGSBURG

BRENZSTRASSE 4, 71636 LUDWIGSBURG, RESERVIERUNGSHOTLINE: 07141 - 6 88 92 33
GÜLTIG AB 20.03.2012

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.30 - 10.30 Uhr FATBURNER A KERSTIN	09.30 - 10.00 Uhr GET SEXY A KARLA	09.30 - 10.30 Uhr HOT IRON® A GABY	09.30 - 10.15 Uhr STRONG BACK E ANDREA	09.30 - 10.30 Uhr UP & DOWN M AURA		10.30 - 11.30 Uhr FATBURNER E ROTATION
10.30 - 11.15 Uhr GET SEXY A KERSTIN	10.00 - 11.00 Uhr ZUMBA® A KARLA	10.40 - 11.40 Uhr SPICY SPINNING A MARION	10.15 - 11.00 Uhr SIX PACK E ANDREA	10.30 - 11.30 Uhr IN SHAPE E AURA		11.30 - 12.30 Uhr IN SHAPE E ROTATION
11.15 - 12.15 Uhr PILATES A TOSHIYUKI						12.30 - 13.30 Uhr NO STRESS A PATRICK
	17.45 - 18.45 Uhr PILATES A SANDRA	18:30-19:00 GET SEXY E STELLA	17.45 - 18.30 Uhr STRONG BACK E FELIX	18.00 - 18.30 Uhr GET SEXY E PASCAL		
18.00 - 19.00 Uhr SPICY SPINNING A MATTEO	18,45- 19.30 Uhr GET SEXY E SANDRA	19.00 - 20.00 Uhr TAE BO® E STELLA	18.30 - 19.15 Uhr POWER HOUR E FELIX	18.30 - 18.45 Uhr STRETCH&RELAX E PASCAL		
19.05 - 20.05 Uhr ZUMBA® A KARLA	19.35 - 20.35 Uhr HOT IRON® A SANDRA	20.00 - 20.45 Uhr ZUMBA® A KAROLINA	19.15 - 20.15 Uhr HOT IRON® A FALK	18.45 - 19.45 Uhr TAE BO® A PASCAL		16.30 - 17.30 Uhr HOT IRON® A ROTATION
20.05 - 20.35 Uhr GET SEXY E KARLA	20.40 - 21.40 Uhr SPICY SPINNING E KATRIN	20.45- 21.30 Uhr ZUMBA TONING® A KAROLINA	20.25 - 21.25 Uhr SPICY SPINNING A FALK	19.50 - 20.50 Uhr SPICY SPINNING M FALK		17.45 - 18.45 Uhr SPICY SPINNING A ROTATION

A - ALLE E - EINSTEIGER M - MITTELSTUFE

*FÜR SPINNING- UND HOT IRON®- KURSE BITTE AM TRAININGSTAG TELEFONISCH VORANMELDEN!

JONNY M.
Fitness Clubs

WELCOME TO THE CLUB - LUDWIGSBURG

BRENZSTRASSE 4, 71636 LUDWIGSBURG, RESERVIERUNGSHOTLINE: 07141 - 6 88 92 33

ZUMBA

Die Fitness-Sensation aus Amerika. Bewege deinen Körper nach einfach zu erlernenden Moves und heißen Rhythmen. ZUMBA ist für alle geeignet, die mit viel Spaß ihre Ausdauer verbessern und dabei gleichzeitig gezielt Gesäß und Beinmuskulatur trainieren möchten.

UP & DOWN

Beim schweißtreibenden Step-Aerobic geht es hoch und runter. Dein Gute-Laune-Pegel kennt nur eine Richtung: nach oben! So viel Spaß kann Herz-Kreislauf-Training machen.

GET SEXY

Einsteiger willkommen. Mit GET SEXY werden aus deinen Problemzonen garantiert Lieblingszonen. So bekommen Bauch, Beine und Po endlich die Form, die du dir wünschst.

STRONG BACK*

Mach deinen Rücken fit! Durch gezielte Entspannungs- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule sind deine Rückenbeschwerden bald Geschichte.

POWER HOUR

Wie der Name schon sagt: Du gibst eine Stunde lang alles – und bekommst dafür mehr Kraft und Ausdauer zurück. Das intensive Training besteht aus Pump, Step, Bodystyling, Ski-Gymnastik und Teilen von GET SEXY. Hier ist Schwitzen erlaubt!

TAE BO®

Einzigartiges Power-Ausdauertraining aus den USA kombiniert mit Kicks und Boxelementen. Ohne Choreographie, dafür mit viel Spaß! Hier baust du Muskeln auf und Stress ganz einfach ab.

PILATES

Dieses sanfte Rücken- und Straffungstraining spricht vor allem Beckenboden, Bauch und Rücken sowie dein Powerhouse an. Mit Pilates lernst du, dich zu konzentrieren und deinen Körper zu kontrollieren.

NO STRESS (YOGA)

Das klassische Yoga-Training bringt dir deine innere Balance. Zusätzlich sorgt es für mehr Beweglichkeit, Balance und Rückenkräftigung.

IN SHAPE

Einsteiger willkommen. Der Kurs für einen straffen Körper von Kopf bis Fuß. Hier kräftigst du deinen ganzen Körper, inklusive Beckenboden.

SPICY SPINNING*

Eine schweißtreibende Angelegenheit: Bei deiner imaginären Tour über Hügel und Straßen spürst du, wie deine Beine dich immer weiter tragen zum Rhythmus der Musik. Ein intensives Workout mit hohem Spaßfaktor.

SIX PACK

Dein gezieltes Training für einen flachen, straffen Bauch.

FATBURNER

Einsteiger willkommen. In diesem Kurs verlierst du jede Menge Schweiß und noch mehr überflüssige Kalorien durch ein puls-gesteuertes, kontrolliertes Ausdauertraining. Musik macht das ganze zum Vergnügen.

HOT IRON®*

Intensives Langhanteltraining mit Musik für echte Kerle und starke Ladies für deutlich mehr Muskeln und ein besseres Körper-Feeling nach kurzer Zeit.

TEILNAHME BITTE MIT SAUBEREN SPORTSCHUHEN SOWIE HANDTUCH ALS UNTERLAGE!
NACH ENDE DES WARM-UP IST KEIN EINLASS MEHR MÖGLICH.

*FÜR SPINNING- UND HOT IRON®- KURSE BITTE AM TRAININGSTAG TELEFONISCH VORANMELDEN!

JONNY M.
Fitness Clubs