

JONNY'S CLASSES

CLUB KARLSRUHE / KAISERSTRASSE 146 / 76133 KARLSRUHE
- GÜLTIG AB 01.10.2018 -

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	10:15 - 11:00 UHR PILATES KURSRAUM FEMALE		10:15 - 11:00 UHR STRONG BACK KURSRAUM FEMALE	10:15 - 11:00 UHR XCO SHAPE KURSRAUM FEMALE		10:15 - 11:15 UHR PUMP IT UP KURSRAUM FEMALE
	12:30 - 13:00 UHR SIXPACK TO GO TRAININGSFLÄCHE					11:15 - 12:00 UHR SIXPACK KURSRAUM FEMALE
		13:00 - 13:30 UHR BÜRO FIT TRAININGSFLÄCHE				
						16:00 - 17:00 UHR KURSSPEZIAL JEDEN ZWEITEN SONNTAG
17:00-18:00 UHR PUMP IT UP KURSRAUM FEMALE	17:30 - 18:00 UHR SIXPACK KURSRAUM FEMALE	18:00 - 18:30 UHR XCO CARDIO KURSRAUM FEMALE		17:00 - 18:00 UHR XCO MIX KURSRAUM FEMALE		
18:00 - 19:00 UHR ZUMBA KURSRAUM FEMALE	18:00 - 19:00 UHR PILATES KURSRAUM FEMALE	18:45 - 19:30UHR PUMP IT UP HIIT KURSRAUM FEMALE	18:00 - 19:00 UHR PILATES KURSRAUM FEMALE	18:00 - 18:30 UHR BOOTY EXPRESS KURSRAUM FEMALE		
19:00 - 19:30 UHR BOOTY EXPRESS KURSRAUM FEMALE	18:15 -19:00 UHR JONNY'S CROSS OUTDOOR	19:45 - 20:15 Uhr BOOTY EXPRESS KURSRAUM FEMALE	19:00 - 20:00 UHR INSHAPE KURSRAUM FEMALE	18:00 - 19:00 UHR JONNY'S CROSS OUTDOOR		
19:30 - 20:00UHR XCO KURSRAUM FEMALE	19:00 - 19:30 UHR GET SEXY KURSRAUM FEMALE	20:15 - 21:00 UHR YIN YOGA MENTAL KURSRAUM FEMALE	20:00 - 21:00 UHR ZUMBA KURSRAUM FEMALE			
	19:30 - 20:15 UHR FATBURNER KURSRAUM FEMALE					

JONNY'S CLASSES

KURSBESCHREIBUNGEN

CORE TRAINING

Dein optimales Workout für eine starke Mitte. Profitiere von abwechslungsreichen Übungen für deine Bauch- & Rückenmuskulatur.

ZUMBA

Bewege deinen Körper nach einfach zu erlernenden Schritten. Verbessere deine Ausdauer, Gesäß und Beinmuskulatur.

SIXPACK

Ein gezieltes Training für einen starken, geformten, straffen und flachen Bauch.

PUMP IT UP

Intensives Langhanteltraining mit Musik für deutlich mehr Muskeln und ein besseres Körpergefühl nach kürzester Zeit.

XCO SHAPE

Ganzkörperkräftigung, Stabilisationsförderung und Herzkreislauftraining mit absolutem Gelenkschutz.

BBP

Problemzonen werden zu deinen Lieblingszonen mit unserem Bauch, Beine und Po Kurs.

PILATES

Dieses sanfte Rücken- und Straffungstraining spricht vor allem Beckenboden, Bauch und Rücken an.

FATBURNER

Ein pulsgesteuertes, kontrolliertes Ausdauertraining gegen überflüssige Kalorien.

YOGA

Das klassische Yoga-Training für mehr Beweglichkeit, Balance und Rückenkräftigung.

STRONG BACK

Durch gezielte Entspannungs- und Kräftigungsübungen für die Wirbelsäule sind Rückenbeschwerden schnell Geschichte.