

Unser Kursplan ab Juli 2024 - Euer Team vom Fitness Center heruM Galerie						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>10:00 - 11:00</b> <b>Rückenfit</b> Kursraum 1		<b>10:00 - 11:00</b> <b>Rückenfit</b> Kursraum 1		<b>10:00 - 11:00</b> <b>Rückenfit</b> Kursraum 1	<b>11:00 - 12:00</b> <b>Body Workout</b> Kursraum 1	
					<b>12:00 - 12:30</b> <b>Stretch n' FlexX</b> Kursraum 1	
<b>18:00 - 19:00</b> <b>Body Workout</b> Kursraum 1		<b>18:30 - 19:30</b> <b>Body Style</b> Kursraum 1	<b>18:00 - 19:00</b> <b>Zumba</b> Kursraum 1			
<b>19:00 - 19.30</b> <b>Stretch n' FlexX</b> Kursraum 1		<b>19:30 - 20:00</b> <b>Strech&amp;Relax</b> Kursraum 1			Fitness heruM Galerie GmbH Winziger Platz 12 59872 Meschede Tel.: 0291 / 14497700 www.fitness-herum-galerie.de  <b>Öffnungszeiten:</b> Mo - Fr 8.00h - 23.00 Uhr Sa - So 9.00h - 21.00 Uhr Feiertage 10.00h - 18.00 Uhr	
	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Indoor Cycling</b> Kursraum 2					
	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Zumba</b> Kursraum 1					
					Kursplan gültig ab 01.07.2024 Änderungen vorbehalten	

**Power Workout:** Effektives Ganzkörpertraining mit versch. Hilfsmitteln zur Steigerung der Kondition und Kraft

**Strong n' FlexX:** Powertraining aus der Körpermitte kombiniert mit Entspannungs- und Dehnübungen

**Rückenfit:** Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur

**YOGA:** Körperliche Übungen in Kombination mit Atemübungen und Meditation, Schwerpunkt: Lösung von Blockaden

**ZUMBA:** "Bewegung und Spaß haben" Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining

**Indoor Cycling:** Ausdauertraining auf dem Rad - Vollgas mit virtuellen Landschaften

**Stretch & Relax:** Verschiedene Entspannungs- und Dehnübungen

**Body Workout:** Ganzkörpertraining mit Fokus Bauch Beine Po

Änderungen zum Vormonat