

Unser Kursplan ab März 2023 - Euer Team vom Fitness Center heruM Galerie

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09:00 - 09:45 REHA Kursraum 1	09:00 - 10:00 Zirkeltraining Trainingsfläche	09:00 - 09:45 REHA Kursraum 1	09:00 - 10:00 Zirkeltraining Trainingsfläche		
10:00 - 11:00 Rückenfit Kursraum 1		10:00 - 11:00 Rückenfit Kursraum 1		10:00 - 11:00 Rückenfit Kursraum 1	10:00 - 11:00 My Ride Kursraum 2	
	17:00 - 18:00 Functional Circle Trainingsfläche		17:00-18:00 Functional Circle Trainingsfläche			
		18:30 - 19:30 Body Style Kursraum 1				
		19:30 - 20:00 Strech&Relax Kursraum 1	18:00 - 19:00 Zumba Kursraum 1	18:00 - 19:00 My Ride Kursraum 2	Fitness heruM Galerie GmbH Winziger Platz 12 59872 Meschede Tel.: 0291 / 14497700 www.fitness-herum-galerie.de Öffnungszeiten: Mo - Fr 8.00h - 23.00 Uhr Sa - So 9.00h - 21.00 Uhr Feiertage 10.00h - 18.00 Uhr	
	19:00 - 20:00 My Ride Kursraum 2					
	19:00 - 20:00 Zumba Kursraum 1					
					Kursplan gültig ab 01.03.2023 Änderungen vorbehalten	

Body Workout: Effektives Ganzkörpertraining mit versch. Hilfsmitteln zur Steigerung der Kondition
Bauch X-Press: Powertraining mit dem Bauch
Rückenfit: Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur
Entspannung: Verschiedene Entspannungs- und Dehnübungen zur Stressbewältigung
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
Functional Circle: Funktionelles Training in unserem Functionalbereich
Zirkeltraining: gemeinsames Zirkeltraining auf der Fläche zur Stärkung des gesamten Körpers
Mobility & Stretching: Verschiedene Entspannungs- und Dehnübungen

Änderungen zum Vormonat