

Gymnastik mit dem SFC in der Fitness Company

Montag	17:00 – 18:00	Warm up, ca. 30 Min. Aerobic, Wirbelsäulengymnastik Teilnahme ist reservierungspflichtig
Dienstag	12:30 – 13:30	Coreperformance Coreperformance beinhaltet Übungen, welche die Leistungssteigerung der gesamten Körpermuskulatur erzielen. Das Haupttrainingsziel besteht darin, die Rumpfmuskulatur (engl. core) zu trainieren, die im Alltag und Sport eine entscheidende Rolle spielt. Des weiteren wird die Beinmuskulatur, die das Fundament eines gesunden Bewegungssystem darstellt und deren Schnellkraft trainiert.
	16:55 – 17:55	Spinning (dynamisches Fahrradfahren in der Gruppe) Teilnahme ist reservierungspflichtig
Mittwoch	12:30 – 13:30	Spinning (dynamisches Fahrradfahren in der Gruppe) Teilnahme ist reservierungspflichtig
	17:00 – 18:00	Warm up, Wirbelsäulengymnastik, Bauchmuskeltraining und Stretching
Donnerstag	12:30 – 13:30	Coreperformance
	17:00 – 18:00	Aerobic, Body-Toning mit kleinen Zusatzgeräten, Bauchmuskeltraining und Stretching
Freitag	12:30 – 13:30	Spinning (dynamisches Fahrradfahren in der Gruppe) Teilnahme ist reservierungspflichtig

Ansprechpartner:

Thorsten Friedel

OSPlus Service Einheit 3823/H

Postadresse 3823/P

Tel. 4 00 65 bzw. (0711) 127 – 4 00 65

TopCall Fax. 664 00 65 bzw. (0711) 127 – 664 00 65

Mail: thorsten.friedel@lbbw.de

Teilnahme ist reservierungspflichtig:

Am jeweiligen Kurstag ist ab 9:00 Uhr (nicht früher) unter der Telefonnummer (0711) 223 9805 oder (0711 – 127) 79400 zu reservieren