

Kursplan Neuhofen/Krems



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
18:30-19:30 Uhr BAUCH-BEINE-PO	18:30-19:30 Uhr FATBURNER	18:30-19:30 Uhr Mix-Fitness	18:30-19:30 Uhr FullBody-Fit
<p><u>Der Klassiker</u> mit gezielten Übungen werden diese Zonen wohl geformt und das eigene Körpergefühl gestärkt..</p>	<p><u>Herz-Kreislauftraining</u> Stärke deine Ausdauer und lass deine Fettpölsterchen schmelzen!</p>	<p><u>Der Klassiker</u> Das Beste aus dem Bereich Gruppenfitness in einem Paket.</p>	<p><u>Das athletische Powertraining</u> Stärke Kraft, Ausdauer und Koordination in einem, für die richtige Balance.</p>