

# TRABEN-TRARBACH

KURSPLAN 2015/2016

Mo			18:00 - 18:45 B-Pump	18:50 - 19:20 CX Worx	19:25 - 20:10 B-Balance	
Di	9:00 - 9:30 CX Worx		17:15 - 18:00 Reha Sport	18:00 - 19:00 Reha Sport		
Mi	9:00 - 9:45 B-Pump	9:50 - 10:35 B-Balance				
Do			18:00 - 18:45 B-Pump	18:50 - 19:20 CX Worx		
Fr	9:00 - 10:00 Reha Sport					
Sa						
So						



## BodyPump

Das Original-Langhantelprogramm zur Kräftigung, Formung und Straffung des gesamten Körpers.

## BodyBalance

Das beruhigende und zentrierende Yoga-, Tai Chi- und Pilates-Workout zur Förderung von Beweglichkeit und Kraft.

## CX Worx

Basierend auf den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen; stärkt und formt die Core-Muskulatur.

## Zumba

Zumba kombiniert Aerobic mit internationalen Tänzen. Fast nebenbei schmilzt dabei das Fett, das Herz wird gestärkt, die Muskeln gestrafft und die eigenen koordinativen Fähigkeiten verbessert.

## IC = IndoorCycling

Begib Dich unter Anleitung eines Instructors auf eine anspruchsvolle Radtour, die über Hügel, Ebenen und Berggipfel führt, inklusive Zeitfahren und Intervalltraining. Ein Cycling-Programm zu mitreißender Musik!  
1 = Einsteiger 2 = Fortgeschrittene 3 = Profis

## BBP = BauchBeinePo

TEXT?

## LT = Lauftreff

TEXT?

## Reha Sport

Rehasport ist ihr gutes Recht! Wir bieten ihnen fachgerechten Rehasport – auch vom Arzt verordnet und den Kassen finanziert.