



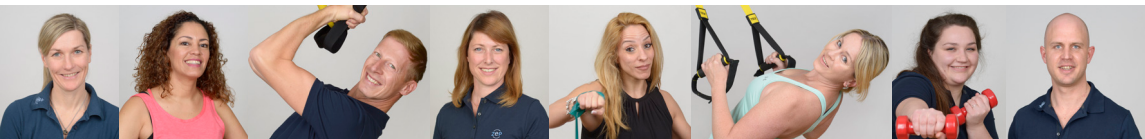
Kursangebot*

Die 10er Karte sowie Infos gibt es im ZEP unter 089 1797-2029.

Kurse von ZEPsport finden im Untergeschoss der Notburgastr.14 sowie im **WIP Raum** ● Notburgastr. 4d statt.

Die genaue Wegbeschreibung finden Sie auf unserer Website.

| | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------------------|---|
| 8:00 – 9:00 Pilates | 9:30 – 10:30 Pilates | 10:00 – 11:00 Funktional Training | | |
| 9:15 – 10:15 Bauch/Beine/Po | 10:45 – 11:45 ZEPsport MED | 11:15 – 12:15 Funktional Training | | 16:00 – 17:00 ● Workout/Einsteiger |
| | 17:15 – 18:15 Body Fit | 17:00 – 18:00 ZEPumba | 17:15 – 18:15 ZEPumba | 17:10 – 18:10 ● Workout/Einsteiger |
| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
| 18:10 – 19:10 TRX-Workout | 18:30 – 19:30 TRX-Workout | 18:45 – 19:45 Freihantel Training | 18:50 – 19:50 Yoga für Einsteiger | |
| 19:20 – 20:20 Body Flow | 19:45 – 20:45 Ganzkörper Training | 19:55 – 20:55 Funktionales Training | | *Alle Kurse sind auch für Übergewichtige geeignet. |



Kursbeschreibung



Bauch/Beine/Po Einfache und wirkungsvolle Kräftigungsübungen. Dieses Training ist auch für Einsteiger geeignet. Voraussetzung ist, dass Sie auf die Bodenmatte kommen.

Body Flow Ist ein Ganzkörpertraining mit den Elementen aus Yoga, Pilates und Funktionalem Training. Verbesserung der Koordination, Flexibilität und Kraft.

TRX Training Hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems.

Functional Training Zirkeltraining für alle Muskelgruppen.

Yoga für Einsteiger Langsame Übungen für Körper, Geist und Seele. Im Vordergrund stehen Kraft, Mobilisation und Entspannung.

Workout für Einsteiger Aufbautraining für Wiedereinsteiger und Anfänger.

ZEP Sport MED ist ein therapeutisches Bewegungstraining.

Freihantel Training In diesem Kurs werden sowohl Kurz- als auch Langhanteln genutzt, um die Muskulatur zu kräftigen, die Kraftausdauer zu steigern. Es empfiehlt sich eine gewisse Grundfitness.

Pilates systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

ZEPumba Fitness Programm, bei dem tänzerischen und Fitness Elemente ideal kombiniert werden.