ZEP SPORT Kursangebot*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	10:30 – 11:30 Pilates	**10:00 – 11:00** Functional Training		
	15:15 – 16:15 Yoga	**10:30 – 11:30** ● ZEP Sport Med	**16:15 – 17:15** Workout für Einsteiger	**15:45 – 16:45** ● Cardio Workout
17:15 – 18:15 Workout	**17:15 – 18:15** Freihantel Training	**17:15 – 18:15** Zumba	**17:30 – 18:30** Functional Training	
18:45 – 19:45 TRX	**18:45 – 19:45** Boxen	**18:45 – 19:45** Pilates	**18:50 – 19:50** Yoga für Einsteiger	

*Alle Kurse sind auch für Übergewichtige geeignet.

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.

Teamleitung Elke: elke.zwilling@barmherzige-muenchen.de

Kursbeschreibung

Boxen-Workout verleiht Kraft, Ausdauer, Schnellkraft und Reaktionsfähigkeit. Trainiert wird mit Pratzen und mit einem Boxsack. Geeignet für jedem der eine gewisse Grundfitness mitbringt.

Freihantel Training In diesem Kurs werden sowohl Kurz- als auch Langhanteln genutzt, um die Muskulatur zu kräftigen, die Kraftausdauer zu steigern.

Functional Training Zirkeltraining für alle Muskelgruppen.

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

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

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

Workout für Einsteiger Aufbautraining für Wiedereinsteiger und Anfänger.

ZEPSport MED ist ein therapeutisches Bewegungstraining.

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

Ausführliche Beschreibungen und Videos finden Sie auf unserer Website www.zep-muenchen.de