



puls - Bosch-Areal

Kursplanänderungen gültig ab 04.02.19

>> **Montags**

ab dem 04.02.19
in Raum 2

10.50-11.50 Uhr

BodyBalance

19.20-20.20 Uhr

HIIT NEU!

Trainer:
Florian

Dieses hochintensive Intervalltraining kombiniert Ausdauer- und Muskeltraining. Das Ausdauertraining bringt schnelle Erfolge, weil es den Stoffwechsel enorm ankurbelt und das Herz-Kreislauf-System sowie die Leistungsfähigkeit verbessert. Das Muskeltraining baut in kürzerer Zeit mehr Muskelmasse auf und mehr Fettgewebe ab als übliches Krafttraining und definiert dadurch den Körper. Dieser Kurs ist auch für Einsteiger geeignet, denn bei jeder Übung werden Varianten für Einsteiger und Fortgeschrittene angeboten.

>> **Mittwochs**

Raum 2

08.05-09.05 Uhr

YinYoga

Neue Stunde ab dem
07.02.19!

10.20-11.20 Uhr

MamaFit

findet ab dem 07.02.19
nicht mehr statt!

>> **Samstags**

Raum 2

09.30-10.30 Uhr

bodyArt

findet ab den 09.02.19
nicht mehr statt!

Viel Spaß wünscht Euch
Euer puls-Team