

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 10.30h Rückenfitness		9.30 - 10.30h B.O.P.	9.30 - 10.30h Rückenfitness	9.30 - 10.30h Step		
10.45 - 11.45h Rückenfitness			10.45 - 11.45h Yoga move	10.45 - 11.45h Pilates	jeder 1. Samstag im Monat	11.00-12.30h Sonntags- Special
	17.00 - 18.00h Rückenfitness	17.15 - 18.00h Easy Step			13.00-14.30h Dance	
18.00 - 19.00h Step	18.00 - 19.00h B.O.P.	18.00 - 19.00h Power Intervall	18.00 - 19.00h Fit- Mix	18.00 - 19.00h Rückenfitness		
19.00 - 20.00h Yoga	19.00 - 20.00h Rückenfitness	19.00 - 20.00h Pilates	19.00 - 19.30h Bauchkiller	19.00 - 20.00h Cycling 		
20.00 - 21.00h Body Power	20.00 - 21.00h Cycling 		19.30 - 20.30h Body Power			

FAMILY fitness club  
Gezelinallee 17-19

51375 Leverkusen Schlebusch  
Tel.: 0214/5004157  
Fax: 0214/5004159

**Öffnungszeiten:**

Montag-Freitag: 9.00 - 22.00h  
Samstag: 12.00 - 17.00h  
Sonntag 10.00 - 15.00h



eMail: leverkusen@familyfitnessclub.de  
Internet: http://www.familyfitnessclub.de

**Kinderbetreuung:**  
Montag, Mittwoch, Freitag

9.00 - 12.00h



**Kursbeschreibung**

**B.O.P.**

Gezieltes Training von Bauch, Oberschenkel und Po

**Fit- Mix**

ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining bestehend aus Ausdauer- und Kraffelementen

**Body Power**

Langhanteltraining zu Musik in der Gruppe als sehr effektives Ganzkörpertraining für jeden geeignet

**Step**

Ausdauertraining und Schulung der Koordination mit Hilfe einer flexiblen Stufe

**Pilates**

effektives Kraft- und Beweglichkeitstraining im Einklang mit der Atmung

**Rückenfitness**

Kräftigung und Dehnung der Rumpf - und Stützmuskulatur

**Dance**

Kombination aus einfachen Tanzelementen mit Urlaubsfeeling und effektivem Figurtraining

**Power Intervall**

hocheffektives Kraft- und Ausdauertraining mit athletischen, funktionellen Intervallen

**Cycling**

Ausdauertraining auf speziellen Fahrradergometern, optimal zur Fettverbrennung

**Yoga move**

durch Stabilisation und Reaktivierung aller Körperfunktionen entsteht körperliches Wohlfühl