

MO**DI****MI****DO****FR****SA****SO**

	8.45 FITNESSZIRKEL	8.45 X-CO ZIRKEL		8.45 FITNESSZIRKEL		
13.00 RÜCKENZIRKEL	13.00 RÜCKENZIRKEL				12.15 BE-BALANCED ZIRKEL	
18.15 FITNESSZIRKEL		18.15 EXPRESS BAUCH ZIRKEL	17.15 RÜCKENZIRKEL	18.15 EXPRESS BAUCH (20 min)		

Rückenzirkel:

- ein gezieltes Training der Problemzone "Rücken"
- Ziel: Haltungsverbesserung, Beschwerdefreiheit

Fitnesszirkel:

- ein motivierendes und dynamisches Kursprogramm
- ein sehr effektives Figurtraining für die Frau

X-CO Zirkel:

- Ganzkörpertraining
- löst Verspannungen
- wirkt körpertraffend
- schult die Körperwahrnehmung
- beinhaltet eine akustische Trainingskontrolle

be-balanced Zirkel:

verbindet Übungen aus Tai Chi, Yoga und Pilates mit Kraftgeräten

- sensomotorisches Training zur positiven Veränderung der Tiefensensibilität
- Erlernen von Stabilisationsfähigkeit und Bewegungsharmonie
- Optimierung von Haltungs- und Bewegungsabläufen
- Verbesserung der Bewegungsökonomie
- Bewegungssicherung im alltäglichen Leben
- Verbesserung der Selbstsicherheit und des Wohlbefindens

Zirkeltraining

ab 01.06.09**Heinrichstr. 11**
04317 Leipzig**Frauen Fitness**☎ **6 88 47 19**