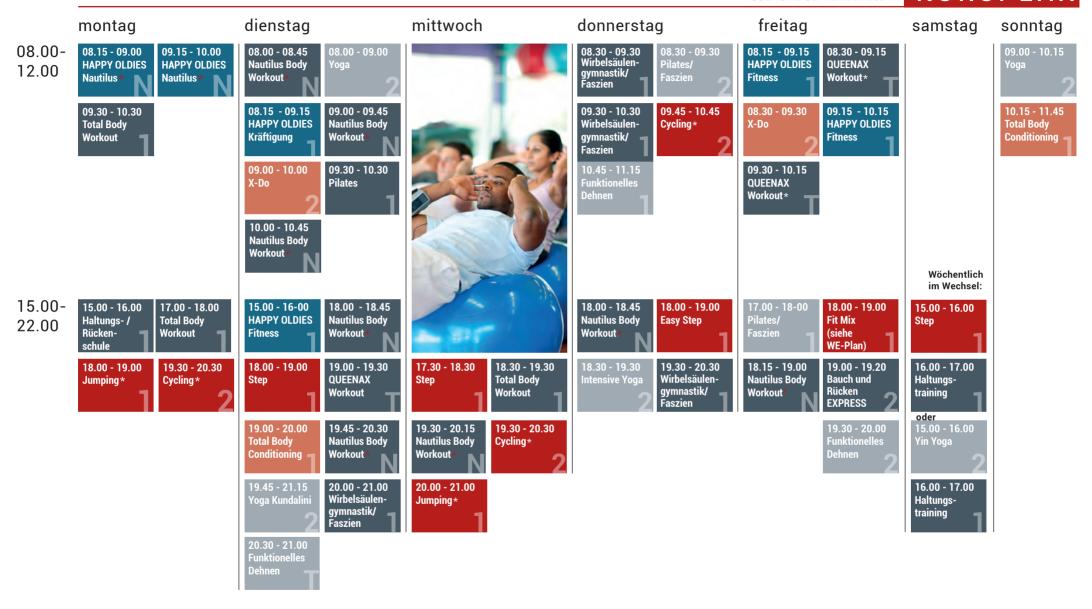
KURSPLAN



^{*} TEILNAHMERESERVIERUNG FÜR JUMPING, NAUTILUS, CYCLING UND QUEENAX 1 TAG VORHER TELEFON 07043.33366





KURSBESCHREIBUNGEN

KRÄFTIGUNG

Wirbelsäulengymnastik:

Kräftigung der wirbelsäulenspezifischen Muskulatur.

Haltungstr./ Rückenschule:

Schwerpunkt ist die Körper wahrnehmung und Körper-

haltung.

Bauch und Rücken EXPRESS:

Kräftigung der Rumpfmuskulatur

NAUTILUS: Kräftigungstraining für den ganzen Körper an speziellen

Geräten.

Total Body Workout:

Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht und

Hilfsmitteln.

Funktionelles Dehnen:

Zur Verbesserung der Beweglichkeit, um Dysbalancen zu beheben und zu vermeiden, sowie die Regeneration nach dem Training zu optimieren. Aufgewärmt teilnehmen! LIFE BALANCE

Pilates: Training zur Verbesserung der Kraft, Dehnfähigkeit, Koordinati-

on und des Körperbewusstseins in Verbindung mit Atem.

Yin Yoga: Die liebevolle und tiefgehende

Arbeit mit deinem Körper. Hier steht das Yin, das Loslassen und das Annehmen aller im Moment erlebeten Empfindungen im Fokus.

Intensive Yoga:

In diesem Kurs liegt die Konzentration auf der Ausrichtung unseres Körpers, um mehr in unsere Mitte zu finden. Wohlbefinden und Ausgeglichenheit sind

das Ziel.

Yoga Kundalini: Yoga des Bewusstseins. Es ermöglicht, das volle menschliche

Potential

kennen zu lernen und zu leben.

KRAFT UND AUSDAUER

Total Body Conditioning:

Mischung aus allem: Ausdauer, Kräftigung und Entspannung.

X-Do:

Einzigartiges Trainingsprogramm, bei dem Konditionstraining und Elemente aus dem Kampfsport in einer optimalen Verbindung stehen.

Queenax Workout:

Ganzkörper-Kraftausdauertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder durch Einsatz von speziellen Hilfsmitteln. **AUSDAUER**

Cycling: Radfahren zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer.

ZUMBINA: Schweißtreibendes Fitness-

Workout mit leichten Schrittkombinationen aus verschiedenen lateinamerikanischen

Tänzen.

Step: Ausdauertraining auf einer in

der Höhe verstellbaren Platt-

form.

Jumping: Dynamisches Ausdauertraining

zu energiergeladener Musik, welches mehr als 400 Muskeln ordert, besonders die Tiefenmuskulatur der Beine und des

Rückens.

STUDIO CRESPO fitness & emotionen

Zeppelinstraße 14 75438 Knittlingen Telefon 07043.33366 info@studio-crespo.de

www.studio-crespo.de

HAPPY OLDIES

Trainingprogramm für den "Sport im Alter"

ÖFFNUNGSZEITEN



MONTAG 08.00 - 22.00

DIENSTAG 05.30 - 22.00

MITTWOCH 08.00 - 22.00

DONNERSTAG 05.30 - 22.00

SAMSTAG

FREITAG 08.00 - 22.00

SONNTAG 09.00 - 15.00

09.00 - 13.00 (01.06.- 30.9.)

10.00 - 18.00