

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

						<b>10:00 - 11:00</b> <b>Zumba</b>
	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Fit &amp; Vital</b>		<b>10:00 - 11:00</b> <b>Fit &amp; Vital</b>	<b>10:30 - 11:15</b> <b>Relax &amp; Stretch</b>		<b>11:10 - 12:10</b> <b>Cycling</b>
<b>17:30 - 18:00</b> <b>Bauchkiller</b>	<b>17:15 - 18:00</b> <b>Relax &amp; Stretch</b>	<b>17:30 - 18:15</b> <b>Functional Workout</b>	<b>17:30 - 18:00</b> <b>Bauchkiller</b>	<b>17:00 - 17:45</b> <b>Functional Workout</b>		
<b>18:00 - 19:00</b> <b>BOP</b>	<b>18:15 - 19:00</b> <b>PumpIN</b>	<b>18:30 - 19:15</b> <b>Rückenfit</b>	<b>18:00 - 19:00</b> <b>BOP</b>			
<b>19:10 - 20:10</b> <b>Cycling</b>	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Strong by Zumba</b>	<b>19:30 - 20:30</b> <b>Zumba</b>	<b>19:10 - 20:10</b> <b>Cycling</b>			

Achtung: Änderungen vorbehalten!

**BAUCHKILLER** 30-minütiges Core-Workout, welches deine Bauchmuskeln brennen lässt. Die perfekte Ergänzung zu deinem Training!

**BOP** Kräftigendes, straffendes und formendes Workout, welches deine Bauch-, Bein-, und Gesäß-Muskulatur zum brennen bringt. Get in Shape!

**CYCLING** Cardio-Workout, begleitet durch rhythmische Musik, welches gezielt deine Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert und deinen Kalorienverbrauch in die Höhe schießen lässt.

**WIRBELSÄULENGYMNASTIK** Kräftigendes Workout, zur Stabilisierung der Wirbelsäule und Steigerung der natürlichen Beweglichkeit.

**FIT & VITAL** Ganzkörper-Workout, mit Fokus auf alltägliche Bewegungen, ganz nach dem Motto: Fit im Alltag!

**FUNCTIONAL-WORKOUT** Zirkeltraining im Intervall, zu motivierender Musik. Trainiere deinen gesamten Körper und werde leistungsfähiger!

**STRONG BY ZUMBA** Kräftigendes Eigengewichts- Cardio- und Plyometrie-Training, welches perfekt mit motivierender Musik synchronisiert ist und dich bis an deine Grenzen bringt. Get strong!

**ZUMBA** Tanz-Workout zu rhythmischer, lateinamerikanischer Musik, welches dich ins Schwitzen bringt. Bringe deine Endorphine zum vorscheinen und habe Spaß!

**RELAX & STRETCH** Entspannendes Workout, zur Verbesserung deiner Beweglichkeit, wobei der Alltag in den Hintergrund rückt und du einfach mal abschalten kannst.

**PUMPIN** Langhantel-Workout zur Kräftigung, Formung und Straffung deines gesamten Körpers.

**comeIN**

☎ 0 23 34 - 8 19 58 13 | Spannstiftstr. 54 | 58119 Hagen  
[www.comein-hagen.de](http://www.comein-hagen.de) | [info@comein-hagen.de](mailto:info@comein-hagen.de)

# KURSPLAN

Gültig ab 5. August 2019



**comeIN**  
Hohenlimburg