

## Programmbeschreibung

BBP	Bauch-Beine-Po, Straffung und Kräftigung der Problemzonen. Die anschließende Dehnung fördert Beweglichkeit, Entspannung und Regeneration. Das Verletzungsrisiko wird reduziert.
BMW	Bauch Muss Weg
Body-Style	Ganzkörpertraining mit variablen Zusatzgeräten. Sehr effektiv.
Fit Mix	Ausdauer - und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper.
Kick-Boxing	Klassisches Workout mit Kicks. Ideales Training für Körper und Geist!
Pilates	Sanftes Ganzkörpertraining für Muskelstraffung und Flexibilität. Auch für Rückenpatienten geeignet.
Power-Lift	Langhanteltraining in der Gruppe für Ausdauer und Muskelstraffung.
Rückenschule	Kurs nach § 20 SGB V! Kostenübernahme durch Ihre Krankenkasse möglich!
Rücken-Fit	Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur mit Dehnungsgymnastik.
Six-Pack	Der ultimative Kurs für einen straffen und starken Bauch.
Spinning	Herz-Kreislauf-Training unter Anleitung eines Trainers auf speziellen Standrädern.
Step(Fun)	Auf und Absteigen auf einem verstellbaren Step-Brett bei gleichzeitiger Armarbeit.
Walking	Raus in die Natur- und schon kann es losgehen. Der sanfte, aber dennoch sehr effektive und gesundheitsfördernde Kurs im Freien. Ideal auch für Untrainierte und Übergewichtige.
Zumba	Ein heißes Workout, das Fitness und Tanz vereint! Fun and easy to do!

# fitness park

## Fitness & Gesundheit for everyBODY

www.fitness-park-ludwigsburg.de info@fitness-park-ludwigsburg.de

Schwieberdinger Straße 36, 71636 Ludwigsburg  
Telefon 07141-92 65 29

- ☑ Fitness- und Ausdauertraining
- ☑ Rückentraining
- ☑ Gymnastikkurse
- ☑ Sauna + Solarium
- ☑ separate Damenabteilung
- ☑ ausreichend kostenlose Parkplätze

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag	9:00 - 22:30 Uhr
Samstag	9:00 - 18:00 Uhr
Sonntag und Feiertag	9:00 - 17:00 Uhr

**Probetraining kostenlos**  
**Bei Gerätetraining telefonische Voranmeldung notwendig**

# Kursplan ab 01.01.2012

ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG						
	<b>Raum 1</b>	<b>Raum 2</b>	<b>Raum 1</b>	<b>Raum 2</b>	<b>Raum 1</b>	<b>Raum 2</b>	<b>Raum 1</b>	<b>Raum 2</b>	<b>Raum 1</b>	<b>Raum 2</b>	<b>ZEIT</b>	<b>Raum 1</b>	<b>Raum 1</b>
9.15	Fit Mix <sup>1</sup> <i>Joana</i>		Spinning <sup>1</sup> <i>Joana</i>		Rücken-Fit <sup>1</sup> <i>Timo</i>				Step <sup>1</sup> <i>Kathrin</i>		9.15		
10.15	Pilates <sup>1</sup> <i>Joana</i>		Body Style <sup>1</sup> <i>Joana</i>	Zumba-Club* <i>10:00-11:00</i>	Zumba 1 <i>Timo</i>				BMW <sup>1</sup> <i>Kathrin</i>		10.15	Spinning <sup>1</sup> <i>Madlena</i>	Zumba-Club* <i>10:00 - 11:00</i>
11.00											11.15	BBP-Str. <sup>1</sup> <i>Madlena</i>	Six-Pack <i>Edda/30min.</i>
12.15													Beine/Po <i>Edda/15min.</i>

Raum 2

17.00	BERU <i>Betriebssport</i>		Zumba-Club* <i>17:30-18:30</i>		BERU <i>Betriebssport</i>			Zumba-Club* <i>17:30-18:30</i>			11.15	Zumba-Club* <i>11.15-12:45</i>	Walking <sup>1</sup> <i>Edda /10:15</i>
18.00	Step Fun <i>Elmar</i>		Six-Pack <i>Silke/18:30</i>	Yoga <i>Patrick</i>	Fit Mix <sup>1</sup> <i>Joana</i>	Rücken-Fit <i>Renate</i>	Six-Pack <i>Didi/18:30</i>		Kickboxen <i>Eve</i>		12.15		
19.00	Power-Lift <sup>1</sup> <i>Elmar</i>	Zumba <i>Kathrin</i>	Body Style <sup>1</sup> <i>Silke</i>	Rückenschule <i>Kathrin</i>	Pilates <sup>1</sup> <i>Joana</i>	Zumba <i>Dani</i>	Power-Lift <sup>1</sup> <i>Didi</i>		Zumba <i>18:45-19:45</i>				
20.00	Spinning <sup>1</sup> <i>Tanja</i>					Zumba-Club* <i>20:00-21:00</i>							
21.00	Zumba-Club* <i>21:00-22:00</i>												

1 leicht    2 mittel

\* Achtung! Die Nutzung des Zumba-Clubs ist nicht im Mitgliedsbeitrag enthalten!

Änderungen vorbehalten (Jan12)