

**Unser Kursplan für Juli! Euer Fitness Center Königsgalerie Team**

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
09:00 - 10:00 Pilates Kurs Raum 1		09:00 - 10:00 Pilates Kurs Raum 1			11:00 - 12:00 ZUMBA Kurs Raum 1	
10:00 - 11:00 Fatburner Kursraum 1	10:00 - 11:00 Step Mix Kurs Raum 1	10:00 - 11:00 B.O.P. Kurs Raum 1	10:00 - 11:00 Rückenfit Kursraum 1	10:00 - 11:00 Bodyforming Kurs Raum 1	11:00 - 12:00 Rückenfit Kurs Raum 2	11:00 - 12:00 Stretch & Relax Kurs Raum 1
11:00 - 12:00 Yoga 1 Kurs Raum 2	11:00 - 12:00 Bodyshape Kurs Raum 1	11:00 - 12:00 ZUMBA Kurs Raum 1	11:00 - 12:00 Fatburner Workout Kurs Raum 1	11:00 - 12:00 Aerobic Freestyle Kurs Raum 1	12:00 - 13:00 Step Einsteiger Kurs Raum 1	12:00 - 13:00 Bauch & Rückenworkout Kurs Raum 1
					13:00 - 14:00 B.O.P. Kurs Raum 1	13:00 - 14:00 ZUMBA Einsteiger Kurs Raum 1
					14:00 - 14:30 Bauch X-Press Kurs Raum 1	14:15 - 15:15 ZUMBA Kurs Raum 1
16:00 - 17:00 Bodyforming Kurs Raum 1		16:30 - 17:00 Bauch X-Press Kurs Raum 1	17:00 - 18:00 Hatha Yoga Kurs Raum 2	17:00 - 18:00 Zumba Toning Kurs Raum 1	14:30 - 15:30 Box-Workout Kurs Raum 1	
17:00 - 18:00 Step Mix Kurs Raum 1	17:00 - 18:00 Oriental Bodyworkout Kurs Raum 1	17:00 - 18:00 Wirbelsäulen- gymnastik Kurs Raum 1	17:30 - 18:00 Bauch X-Press Kurs Raum 1	18:00 - 19:00 Body Rock Kurs Raum 1	15:30 - 16:30 Modern Dance Kurs Raum 1	
18:00 - 19:00 Pilates Kurs Raum 1	18:00 - 19:00 B.O.P. Kurs Raum 1	18:00 - 19:00 Bodyforming Kurs Raum 1	18:00 - 19:00 B.O.P. Kurs Raum 1	18:30 - 20:00 Hatha Yoga Kurs Raum 2	Fitness Center Königsgalerie GmbH Venusgasse 5 47051 Duisburg Tel.: 0203 / 34864700  <b>Öffnungszeiten:</b> Mo - Fr 8.00h - 23.00h Sa - So 9.00h - 21.00h Feiertage 9.00h - 21.00h	
19:00 - 20:00 Fatburner Aerobic Kurs Raum 1	19:00 - 20:00 Body Rock Kurs Raum 1	19:00 - 20:00 Fatburner Step Kurs Raum 1	19:00 - 20:00 Pilates Kurs Raum 2			
20:00 - 21:00 Wirbelsäulen- gymnastik Kurs Raum 1	20:00 - 21:00 ZUMBA Kurs Raum 1	20:00 - 21:00 Bauch & Rückenworkout Kurs Raum 1	20:00 - 21:00 ZUMBA Kurs Raum 1		Kursplan gültig ab 02.07.2012 Änderungen vorbehalten	

Rücken - Fit: Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur  
 Bauch X-Press: 30min Powerbauchtraining  
 B.O.P.: Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po  
 Yoga: Entspannungsübungen in Verbindung mit Stretching, Meditation und Atemtechnik  
 Fatburner: Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining  
 Pilates: Kombination aus Dehn und Kräftigungsübungen für Körper und Geist  
 Bodyforming: Training zur Kräftigung und Straffung mit und ohne Hilfsmittel  
 Step Einsteiger: Ausdauertraining mit Extrakick für die Gesäßmuskulatur  
 Step Mix: Ausdauertraining mit Extrakick für die Gesäßmuskulatur für Fortgeschrittene.  
 Fatburner-Step: Ausdauertraining auf dem Step mit Choreographie.  
 ZUMBA: "Bewegung und Spaß haben" Tanz aus Elementen von Aerobic und Intervalltraining  
 ZUMBA Toning: Zumba unterstützt mit Kurzhanteln  
 Bauch & Rückenworkout: Kombiniertes Ausgleichstraining der Rücken- und Bauchmuskulatur  
 Wirbelsäulengymnastik: Stärkung und Mobilisierung der Wirbelsäule  
 Fatburner Aerobic: Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining kombiniert mit Aerobic Elementen  
 Bodyshape: Ganzkörper-Training zu motivierender Musik für Jedermann  
 Oriental Bodyworkout: Koordinations- und Konditionsaufbau mit orientalischer/treibender Musik  
 Stretch & Relax: Es hält die Muskulatur elastisch, kräftigt die Wirbelsäule und fördert die Beweglichkeit.  
 Box-Workout: Ganzkörpertraining mit Box-Elementen  
 Modern Dance: Bodyworkout mit Tanzelementen  
 Body Rock: Ganzkörpertraining und Muskelaufbau mit verschiedenen Hilfsmitteln

**Änderungen zum Vormonat**