

GÜLTIG AB 02.11.2020

ONLINE-KURSPLAN

20'20

WIR MACHEN WEITER! TRAINIERE ZUHAUSE LIVE MIT UNS
KOSTENLOSE TEILNAHME FÜR MITGLIEDER UND EXTERNE

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
18:00-18:45 20'20 CIRCLE mit Tobi	19:15 - 20:15 LES MILLS BODYPUMP mit Melanie/René	19:00 - 20:00 LES MILLS BODYBALANCE mit Heike	18:00 - 19:00 LES MILLS BODYPUMP mit Melanie	TIME FOR YOURSELF	10:00 - 11:00 LES MILLS BODYCOMBAT mit Marina	10:00 - 11:00 LES MILLS BODYPUMP mit Melanie
					11:00 - 11:30 LES MILLS CXWORX mit Marina	

ANMELDUNG

Mitglieder können sich eigenständig über unsere 2020 App wie bisher anmelden.
Den Link zum Online-Kurs erhaltet Ihr in der App im Bereich Community.

Externe können sich unter info@20zwanzig.com/Tel. 07021-8607373 anmelden.
Den Link zum Online-Kurs erhaltet Ihr nach Anmeldung.

**EQUIPMENT IST IM 2020 FÜR MITGLIEDER KOSTENLOS
UND FÜR EXTERNE FÜR 10€/WOCHE AUSZULEIHEN.**

LES MILLS **BODYPUMP**

Das weltweit erfolgreichste Ganzkörper-Langhanteltraining trainiert alle Hauptmuskelgruppen, stärkt die Rumpfmuskulatur und Knochendichte, definiert den ganzen Körper und lässt viele Kalorien verbrennen. Für jeden geeignet, der schlank, definiert und fit werden möchte - und das in kürzester Zeit. Handtuch und Trinkflasche nicht vergessen. Das benötigte Equipment kann im 2020 ausgeliehen werden.

LES MILLS **BODYCOMBAT**

Dieses energiegeladene Workout verbrennt viele Kalorien durch Punches und Kicks ohne Körperkontakt. Es beansprucht Beine, definiert Arme, Rücken und Schultern und ist ein großartiges Core-Training. Jede Kampfrunde stärkt das Selbstbewusstsein und baut jede Menge Stress ab. Benötigtes Equipment: Handtuch und Trinkflasche.

2020 **CIRCLE**

Zirkeltraining zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Durch zahlreich variierende Übungen für jedes Fitnesslevel geeignet. Benötigtes Equipment: Handtuch, Trinkflasche, Stuhl oder Treppenstufe.

LES MILLS **BODYBALANCE**

Eine Abfolge von einfachen Dehnübungen, Bewegungen und Posen aus Yoga, Tai Chi und Pilates zu fließender Musik, auch für Einsteiger geeignet. Du kräftigst Deinen gesamten Körper und verlässt die Stunde entspannt, ausgeglichen und glücklich. Benötigtes Equipment: Matte/weiche Unterlage und eine Decke zum zudecken für die Tiefenentspannung.

LES MILLS **CXWORX**

Das 30-minütige Core-Training mit Widerstandsbändern, Gewichtsscheiben oder dem eigenen Körpergewicht kräftigt die Rumpfmuskulatur, strafft Bauch, Beine & Po und führt zu einer Verbesserung der Haltung. Für alle Bewegungsbläufe gibt es verschiedene Varianten, sodass das Training eine Herausforderung darstellt, aber für jeden machbar ist. Das benötigte Equipment kann im 2020 ausgeliehen werden.