

Kursplan Lohbrügge

ab Juli 2019

EASYFITNESS.club

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

10-11 Uhr



12-13 Uhr



13-14 Uhr

LES MILLS BODYBALANCE

Bauch **X** Press
17:30 Uhr



17:00 Uhr

LES MILLS BODYBALANCE
17:00 Uhr

18-19 Uhr

LES MILLS BODYPUMP

STRONG BY ZUMBA



ZUMBA FITNESS



19-20 Uhr

ZUMBA FITNESS

ZUMBA FITNESS

LES MILLS BODYPUMP

Boxen

HH-LOHBRÜGGE

EasyFitness Lohbrügge
Rappoltweg 13
21031 Hamburg

Tel.: 040 751 112 01
hh-lohbruegge@easyfitness-group.de
www.easyfitness.club



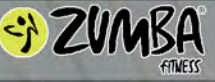



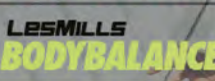









Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr 09:00-23:00 Uhr
Di, Do 07:00-23:00 Uhr
Sa, So 10:00-18:00 Uhr

Folge uns auf:

Kursplan Lohbrücke

ab Juli 2019

EASV FITNESS.club

Programm	Schwerpunkt	Level	Dauer	Beschreibung
 Bauch X Press	Kräftigung - Ausdauer	Anfänger - Fortgeschrittene		Ein intensives und abwechslungsreiches Kraft- Ausdauertraining, zur Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur. Hier kommst Du in nur 30min zu Deinem Sixpack! Findet auf der Fläche statt.
 ZUMBA FITNESS	Ausdauer - Koordination	Anfänger - Fortgeschrittene		Bist du bereit Dich fit zu feiern? Sei dabei - auf der größten Tanzfitnessparty zu mitreissenden Sounds zu tanzen. Kalorien verbrennen und Spaß haben.
 LES MILLS BODY PUMP	Kraftausdauer	Anfänger - Fortgeschrittene		Das weltweit erfolgreichste Langhanteltraining zur Kräftigung, Formung und Straffung deines gesamten Körpers. Durch den REP EFFECT liegt der Schwerpunkt auf Bewegungen mit hoher Wiederholungszahl . Stahlharte Resultate beweisen es Dir!
 LES MILLS BODY BALANCE	Kräftigung - Beweglichkeit	Anfänger - Fortgeschrittene		Sei flexibel! Diese Class basiert auf YOGA- Übungen mit Elementen aus Pilates und Tai Chi. Atemübungen kontrollieren Deine Bewegungen, Dein Körper wird beweglicher und straffer. Du findest hier Deine Mitte - Dein Glück!
 Jumping	Ausdauer - Koordination	Anfänger - Fortgeschrittene		Get ready to jump! Dieses dynamische Fitnesstraining auf dem Trampolin verbindet schnelle und langsame Sprünge und aktiviert dabei mehr als 400 Muskeln. Deine Fettverbrennung läuft auf Hochtouren und Deine Balance wird trainiert.
 Boxen	Koordination - Kraftausdauer	Anfänger - Fortgeschrittene		BOXEN unter professioneller und kompetenter Leitung. Es werden Ausdauer, Schnellkraft und Beweglichkeit trainiert. Dabei ist Boxen ein kompletter Sport, der Körper und Geist fordert und fördert.
 Reha-Med	Kräftigung - Koordination	Anfänger		Der Reha-Med ist einer der zehn größten Reha-Vereine Schleswig-Holsteins. Unter Anleitung eines Reha-Übungsleiter werden gymnastische Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung des Gleichgewichts uvm. durchgeführt. Du trainierst, Deine Krankenkasse zahlt.
 STRONG by ZUMBA	H.I.I.T	Anfänger - Fortgeschrittene		Du musst also nicht länger Wiederholungen zählen. Beginne stattdessen, zum Beat zu trainieren. STRONG by Zumba® kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrie training. Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert.

HH-LOHBRÜGGE

EasyFitness Lohbrücke
Rappoltweg 13
21031 Hamburg

Tel.: 040 751 112 01
hh-lohbruegge@easyfitness-group.de
www.easyfitness.club

Öffnungszeiten: Mo,Mi, Fr 09:00-23:00 Uhr
Di,Do 07:00-23:00 Uhr
Sa,So 10:00-18:00 Uhr

Folge uns auf:   