



Sommerskursprogramm

gültig ab 1.5.2010*

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			9.00 - 10.00 Bodyshape/ Fitness-Mix		8.00 - 9.15 XCO® 2
					9.45 - 11.00 XCO® 1
19.30 - 20.30 XCO® 1	19.30 - 20.30 Rücken-Fit			17.30 - 18.30 Bodyshape/ Fitness-Mix	

Um Ihnen genug Raum und eine persönliche Betreuung zu bieten,
sind unsere Indoor-Kurse teilnehmerbegrenzt. Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen.
Daher bitten wir um Anmeldung für Ihren gewünschten Kurs.
Die Kurse finden in Radbruch, Wacholderweg 15, statt.

Bodyshape/Fitness Mix

Zu dieser Stunde sind Sie herzlich eingeladen, wenn Sie sich von Kopf bis Fuss bewegen möchten. Mit effektiven Übungen für Bauch, Gesäß, Oberschenkel und Dekolleté tanken Sie neue Energie und erleben ein neues Körpergefühl durch aktive Figur- und Haltungsverbesserung. Im Fitness-Mix Kurs werden Kinesis-Wand und PowerPlate integriert.

XCO® 1

Die Trainingsrevolution aus der Rehabilitation. Mit den XCO® Zylindern haben Sie 33 % mehr Kalorienverbrauch gegenüber herkömmlichem Training! Das patentierte Geheimnis liegt in der Schwungmasse im Inneren der XCO -Trainer®. Lassen Sie sich begeistern von einer neuen revolutionären Art des Ausdauer- und Ganzkörpertrainings.

XCO® 2

Die XCO Walking®-Technik sowie die XCO®-Gyms sollten bekannt sein, da in diesem Kurs nicht das Erlernen der Technik, sondern eine weitere Verbesserung der Ausdauer sowie ein effektives Ganzkörpertraining im Vordergrund stehen.

Rücken Fit

Rücken Fit beinhaltet Prävention und Ausgleich von Rückenproblemen durch Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen.

Abo's:

6er/8er/12er Karte: 50,--/65,--/95,-- €
10er PowerPlate: 125,-- €

Körpermanufaktur-Club: (Preise pro Monat, mind. 6 Monate)

alle Kurse im Programm: 35,-- €
PowerPlate: 65,-- €
alle Kurse & PowerPlate: 85,-- €

KINESIS- Kennlernspecial Frühjahr/Sommer 2010

2 Einheiten BewegungsCoaching á 60 Minuten an der Kinesiswand + 1 Körperanalyse + 1 Ernährungsberatung
Kennlernpaket **NUR 125 Euro**