

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00								
09:30	Fit ab 40 09:30 - 10:30 Uhr							
10:00			BBRP 10:00 - 11:00 Uhr	Vital ab 60 10:00 - 11:00 Uhr				
10:30	Stretch & Relax 10:30 - 11:00 Uhr				Rückenfitness 10:30 - 11:30 Uhr		Crosstraining* 10:30 - 11:30 Uhr <i>ungerade Woche</i>	Spinning* 10:30 - 12:00 Uhr <i>gerade Woche</i>
11:00		Pilates 11:00 - 12:00 Uhr	Hatha Yoga 11:00 - 12:00 Uhr			Hatha Yoga 11:00 - 12:00 Uhr	Spinning* 11:30 - 13:00 Uhr <i>ungerade Woche</i>	
15:00								
16:00					Pilates / Stretch&Relax 16:00 - 17:30 Uhr			
17:00	Rückenfitness 17:00 - 18:00 Uhr	Rückenfit / Fit Mix 17:00 - 18:00 Uhr	Pilates 17:00 - 18:00 Uhr					
18:00	Spinning* 18:00 - 19:00 Uhr		Langhantel* Hot Iron® 18:00 - 19:00 Uhr	Pilates 18:00 - 19:00 Uhr	Crosstraining* 18:00 - 19:00 Uhr			
19:00			Spinning* 19:00 - 20:00 Uhr	Hatha Yoga 19:00 - 20:00 Uhr	Spinning* 19:00 - 20:00 Uhr			
20:00								

***Bitte für die Step-, Spinning-, Langhantel- und Crosstraining-Kurse in die Listen eintragen lassen!**

Aktuelle Informationen zu unseren Angeboten

Hot Iron® Langhantel-Workout

Rhythmisches Kraftausdauertraining zu passender Musik. Ein Training für den ganzen Körper mit einer Langhantel und variablen Gewichten. Die optimale Stunde zur Kräftigung, Straffung und Muskeldefinition, kombiniert mit Spaß und Fettverbrennung.

Spinning

ist ein Herzkreislauftraining auf dem Fahrrad. Das Konzept verbindet niedrige und hohe Tretfrequenzen mit musikalischer Unterstützung.

Bei gutem Wetter findet dieser Kurs gern auch mal draußen statt ☺

Step-Aerobic

ist ein effektiver, einfacher und effizienter Weg, das Herz- Kreislaufsystem zu trainieren und Kalorien zu verbrennen. Die Kombinationen verschiedener Schritte zu Musik machen einfach Spaß. Die gesamte Bein- und Gesäßmuskulatur wird beansprucht. Step-Aerobic ist also das ideale Training für alle, die sich noch fitter machen wollen.



Kontakt

Ihr Ansprechpartner

André Moser

Studiolenitung



Sports & Friends Lüneburg GmbH
Uelzener Straße 1-5 | 21335 Lüneburg
Tel. 04131 321 00
www.sportsandfriends.de
info@sportsandfriends.de
Gesellschafter: Kurzentrum Lüneburg Kurmittel GmbH



Hand in Hand für Ihre Gesundheit

Kursprogramm

gültig ab 01.06.2024

Öffnungszeiten

Mo - Fr: 08.30 - 21.00 Uhr
Sa / So: 10.00 - 18.00 Uhr

