Gültig ab 13.09.2021
Aktueller Kursplan auf www.w-only.de
Öffnungszeiten:

Mo. - Do.	09.00 - 22.00 Uhr
Fr.	09.00 - 21.00 Uhr
Sa. + So.	10.00 - 16.00 Uhr

Woman Only

Kursplan

Krefeld

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	09.15 - 09.45 BMW Sonja			09.30 - 11.00 Yoga Jenny		
	10.00 – 11.00 Rückenfit Sonja		10.00 – 10.50 Body Workout Steffi			10.15 – 11.15 Sunday Special (siehe Aushang)
			11.00 – 11.30 stretch & relax Steffi			11.30 – 12.00 Gesunder Rücken (siehe Aushang)
			17.30 – 18.20 Body Workout Yoko	17.00 – 18.00 Indoor Cycling Anke		
18.00 – 18.50 Step & Style Steffi	18.00 – 18.50 Rückenfit Sonja		18.30 – 19.20 Pilates Yoko			
19.00 – 19.50 Zumba® Fitness Steffi	19.00 – 19.50 Body Workout Sonja					

*Bitte pünktlich erscheinen! 5 min. nach Beginn kein Einlass. Teilnahme auf eigenes Risiko. Verletzungsgefahr. Änderungen vorbehalten. Mindestteilnehmerzahl: 5

WWW.W-ONLY.DE INFO@W-ONLY.DE TEL.: 02151 / 368150

Woman Only®
XKLUSIVE LADIE FITNESS

Weitere Specials, Workshops, Ernährungsseminare und Zusatzangebote werden über Aushänge angekündigt.

AUSDAUER

Indoor Cycling: Indoor Cycling trainiert gezielt die ausdauernde Muskulatur mit einer hohen Intensität auf stationären Fahrrädern. Die Teilnehmer werden vom Trainer und der motivierenden Musik zur Höchstleistung gebracht.

Zumba® Fitness: Das Party-Workout des Jahres! Erlebe Fitness ganz neu mit unterschiedlichen Latino-Tanzstilen! Hier bleibt keine Hüfte ohne Schwung und kein Fuß ruhig stehen – einfach mitmachen & Spaß haben!

FIGUR & KRÄFTIGUNG

BMW: Wir alle sind uns einig – der Bauch Muss Weg! Ein Kurs für alle mit dem Trainingsziel „Waschbrettbauch".

Body Workout: Wir sagen BOP den Kampf an! Dieses Workout bringt deine Figur in Topform und lässt Problemzonen keine Chance – auch für Trainingseinsteiger geeignet!

Step & Style: Die Kombination aus Ausdauer und anschließender Kräftigung ist eine super Trainingseinheit für deinen Body.

Sunday Special: Dieser Kurs ist voller Überraschungen! Jeden Sonntag findest du ein neues Thema: Step & Style, Body Workout, Yoga oder Bikini Circuit oder...oder...oder... Jeden Monat hängen wir den Plan aus – so weißt du immer, wann bei wem welcher Kurs stattfindet!

WELLNESS

Pilates: Ein höchst effektives Training für den ganzen Körper, das von Joseph Pilates entwickelt wurde. Die Übungen werden langsam und präzise im Einklang mit einer bewussten Atmung und einer hohen Konzentration durchgeführt.

Rückenfit: Stärkung der Rumpfmuskulatur, um Rückenprobleme zu lindern oder erst gar nicht entstehen zu lassen. Dehnübungen zum Ausgleich und zur Entspannung runden das Programm ab.

stretch & relax: stretch & relax ist ein Beweglichkeits- und Entspannungstraining.

Yoga: Yoga ist eine philosophische Lehre, zu der sowohl geistige als auch körperliche Übungen gehören. Die Wurzeln des Yoga liegen in Indien. Im Westen stehen vor allem die Körperübungen im Mittelpunkt, die so genannten Asanas. Diese Yoga-Übungen trainieren Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht. Zu einer Yoga-Stunde gehören in der Regel auch Tiefenentspannung, Atemübungen und Meditation. Ziel beim Yoga ist es, Körper, Geist, Seele und Atem in Einklang zu bringen und dadurch mehr innere Gelassenheit zu erreichen. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung des Yoga ist ideal für gestresste Menschen.