



# KURSPLAN

## MONTAG

18:00 - 18:45 Uhr | BOP

19:00 - 19:45 Uhr | Jumping

## DIENSTAG

18:15 - 19:00 Uhr | Step

19:00 - 20:00 Uhr | Yoga

## MITTWOCH

18:00 - 18:45 Uhr | Jumping

19:00 - 19:45 Uhr | Bauch & Rücken

## DONNERSTAG

18:15 - 19:00 Uhr | Step

19:00 - 20:00 Uhr | STRONG Nation™

## FREITAG

18:00 - 18:45 Uhr | Tabata



Hier findest du weitere Infos, Änderungen  
im Kursplan und die gültigen Preise:  
[www.kursraum-kuerten.de/kursplan](http://www.kursraum-kuerten.de/kursplan)

KURSRAUM · Sandra Heider

Kuddenberg 6 · 51515 Kürten

Mobil: 0176 320 969 93 · [mail@kursraum-kuerten.de](mailto:mail@kursraum-kuerten.de)

[www.kursraum-kuerten.de](http://www.kursraum-kuerten.de)



## BAUCH & RÜCKEN

Gezielte Übungen für eine gesunde Bauch- und Rückenmuskulatur in Verbindung mit der Faszienrolle.

## BOP

Gezielte Kräftigungsübungen für Bauch, Oberschenkel/Beine und Po.

## JUMPING FITNESS

Gelenkschonendes Trampolin-Workout, verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert, wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit.

## STEP

Zum Rhythmus der Musik wird eine kleine Plattform betreten und verlassen. Choreographie und Kräftigung sind Bestandteil dieses Kurses.

## STRONG NATION™

Hochintensives Workout zum passenden Beat. Du verbrennst Kalorien und stärkst dabei deine Muskulatur.

## TABATA

Hochintensitäts-Intervalltraining

## YOGA

Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit. Übungen verbessern Flexibilität, Kraft, Muskelspannung, Atmung sowie Durchblutung und helfen beim Stressabbau.



Hier findest du weitere Infos, Änderungen im Kursplan und die gültigen Preise:  
[www.kursraum-kuerten.de/kursplan](http://www.kursraum-kuerten.de/kursplan)

KURSRAUM · Sandra Heider

Kuddenberg 6 · 51515 Kürten

Mobil: 0176 320 969 93 · [mail@kursraum-kuerten.de](mailto:mail@kursraum-kuerten.de)

[www.kursraum-kuerten.de](http://www.kursraum-kuerten.de)