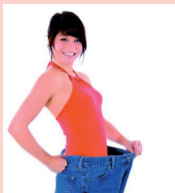




Nie wieder Rückenschmerzen

- starker Rücken
- weniger Verspannungen
- weniger Beschwerden
- bessere Haltung

Rückenaktiv



Machen Sie eine gute Figur

- straffe Haut
- festes Bindegewebe
- bessere Figur
- mehr Harmonie

Basic Zirkel



Bleiben Sie jung, aktiv und vital

- bessere Ausdauer
- mehr Vitalität
- starkes Herz
- mehr Wohlbefinden

Cardio Workout



Nehmen Sie erfolgreich ab

- keine Kalorien zählen
- kein Jo-Jo-Effekt
- besserer Stoffwechsel
- mehr Fettverbrennung

Powerzirkel



Das Gesundheitsstudio für die Frau

Markt 2 - 46509 Xanten
 Telefon: 0 28 01 / 8 25 00 45
 info@fitness-xanten.de
 www.fitness-xanten.de

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag:
 9.00 - 12.30 Uhr
 und
 15.30 - 20.30 Uhr
 Samstags:
 10.00 - 13.00 Uhr

Kurse im aktiVital

Kurse im aktiVital

Kursplan aktiVital

Basic Zirkel
Powerzirkel 1
Powerzirkel 2

= 30 Min. Laufzeit / 30 Sek. pro Station
 = 30 Min. Laufzeit / 30 Sek. pro Station
 = 30 Min. Laufzeit / 60 Sek. pro Station

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 - 9.30	Basic Zirkel	Basic Zirkel	Basic Zirkel	Rückenaktiv	Basic Zirkel	Spezialkurs (10.00 - 10.30)
10.00 - 10.30	Powerzirkel 1	Rückenaktiv	Powerzirkel 1	Basic Zirkel	Swing Stick	Cardio Workout (11.00 - 11.30)
11.00 - 11.30	Easy Zirkel	Rückenaktiv	Bauchexpress	Cardio Workout	Cardio Workout	Basic Zirkel (12.00 - 12.30)

Zwischen den Kursen: freies Training für jede Frau (nach Einweisung)

16.00 - 16.30	Basic Zirkel	Basic Zirkel	Easy Zirkel	BOP	Rückenaktiv	
17.00 - 17.30	Cardio Workout	Bauchexpress	Rückenaktiv	Basic Zirkel	Basic Zirkel	
18.00 - 18.30	Rückenaktiv	Cardio Workout	Powerzirkel 2	Swing Stick	Bauchexpress	
19.30 - 20.00	Powerzirkel 2	Powerzirkel 1	Basic Zirkel	Powerzirkel 1	Cardio Workout	