



Der 7-Wochen-Weg

Du hast ein Ziel – wir den Plan

7 Wochen, 21 Kurse, 4 Pakete

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.00 - 11.00 Geräte-Training Studio Kaiserhof	17.00 - 20.00 Geräte-Training Studio Kaiserhof	8.00 - 11.00 Geräte-Training Studio Kaiserhof	17.00 - 20.00 Geräte-Training Studio Kaiserhof	8.00 - 11.00 Geräte-Training Studio Kaiserhof	
10.00 - 11.00 Bauch-Beine-Po Schloss					10.00 - 11.00 Power Workout Kaiserhof/FitBox
18.45 - 19.45 Starker Rücken Kaiserhof	17.00 - 18.00 Yoga Kaiserhof	18.00 - 19.00 Functional Training Kaiserhof/FitBox	18.30 - 19.30 Zumba Turnhalle	18.00 - 19.00 Faszientraining Turnhalle	
			19.30 - 21.00 Pilates / Entspannung Kaiserhof		

KLASSIK-Paket

Klassiker behalten ihren Wert und sind zeitlos! Es ist der Sport für Menschen, die im Herzen jung geblieben sind, das soziale Miteinander schätzen und zeitgleich etwas für ihre Gesundheit tun möchten!

Folgende Kurse sind enthalten:

- Montag **Wirbelsäulen Gymnastik** im Kaiserhof
- Freitag **Faszientraining** in der Turnhalle
- 1x pro Woche Training im Studio an den Geräten

WELL-BEING-Paket

Dein Ausgleich zum Alltag mit Konzentration auf dich und deinen Körper. Eine Kombination aus Entspannung und Kräftigung, um Stress und Verspannungen abzubauen.

Folgende Kurse sind enthalten:

- Dienstag **Yoga** im Kaiserhof
- Donnerstag **Pilates/ Entspannung** im Kaiserhof
- 1x pro Woche Training im Studio an den Geräten

POWER-Paket

Auspowern, eigene Grenzen austesten und neue Muskelgruppen trainieren, um dir die Power für ein hervorragendes Jahr 2023 zu geben!

Folgende Kurse sind enthalten:

- Mittwoch **Functional Training**, Fitbox/Kaiserhof
- Samstag **Power Workout**, Fitbox/Kaiserhof
- 1x pro Woche Training im Studio an den Geräten

FATBURNER-Paket

Wir kombinieren unsere beliebten Cardio-Kurse mit dem Besuch im Fitnessstudio, um mit viel Spaß an der Bewegung Kalorien zu verbrennen. Die positiven Vibes bringen dich an dein Ziel.

Folgende Kurse sind enthalten:

- Montag **Bauch/Beine/Po** im Schloss
- Donnerstag **Zumba** in der Turnhalle
- 1x pro Woche Training im Studio an den Geräten

SPORTSTÄTTEN

Schloss
Seckenheimer Hauptstraße 68

Turnhalle
Seckenheimer Hauptstraße 33

Studio Kaiserhof
Offenburger Straße 33

Waldsportplatz
Holzweg