

# Kursplan Herbst / Winter



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<b>8:30 - 9:30</b> Milon	<b>8:45 - 9:45</b> WSG Rückenschule	<b>9:00 - 10:30</b> Milon	<b>9:00 - 10:00</b> Mobilisieren/Dehnen	<b>9:00 - 10:00</b> Faszien Training	<b>10:00 - 11:00</b> Spinning
<b>9:30 - 10:30</b> WSG Rückenschule	<b>9:45 - 10:45</b> WSG Rückenschule			<b>10:00 - 11:00</b> Faszien Training	
<b>17:00 - 18:00</b> Milon	<b>17:00 - 18:00</b> Spinning	<b>16:30 - 18:00</b> Milon	<b>17:00 - 18:00</b> Reha Sport	<b>17:00 - 18:00</b> Spinning	
<b>17:00 - 18:00</b> Reha Sport	<b>17:30 - 18:30</b> Complete Bodyworkout	<b>17:00 - 18:00</b> Spinning	<b>17:00 - 18:00</b> Yogalates	<b>17:30 - 18:45</b> Functional Workout	
<b>18:00 - 19:00</b> Complete Bodyworkout	<b>18:00 - 19:00</b> Spinning	<b>18:00 - 19:00</b> Hatha Yoga	<b>18:00 - 19:00</b> Pilates		
<b>19:00 - 20:00</b> Spinning	<b>18:30 - 19:30</b> Faszien Training	<b>19:00 - 20:00</b> Pilates	<b>18:30 - 19:45</b> Functional Workout		
		<b>20:00 - 20:30</b> Bauch Intensiv	<b>19:00 - 20:00</b> Yin & Yang Yoga		

**Web: [www.buronia-fitness.de](http://www.buronia-fitness.de) - Mail: [kontakt@buronia-fitness.de](mailto:kontakt@buronia-fitness.de) - Tel.: (0 83 41) 52 31**

**Die aktuellen Hygienevorschriften sind zu beachten!  
Eine Voranmeldung für die Kurse ist erforderlich!**

# Kursbeschreibung

**WSG Rückenschule** – Kräftigungs- und Dehnübungen zu Ursachenbeseitigung und Vorbeugung von Rückenproblemen mit Entspannungsanteil.

**Spinning** – Intensives Herz - Kreislauf - Training auf Indoor - Rädern zu motivierender Musik. Im Team werden Berge erklommen, gegen Winde gefahren & ins Ziel gesprintet. Wählen Sie individuell Ihre Intensität & Ihren Widerstand.

**Complete Bodyworkout** – ein spezielles Ganzkörpertraining, bei dem verschiedene Hilfsmittel zum Einsatz kommen.

**Functional Workout** – Bauen Sie mit Hilfe des Zirkeltrainings Kraft, Fitness und Ausdauer auf. Arbeiten Sie mit dem Eigengewicht und Ganzkörperübungen an Ihrer Widerstandsfähigkeit. Entdecken Sie den Rambo in sich und gehen Sie an Ihr Limit.

**Bauch Intensiv** – für einen kräftigen und schön geformten Bauch und zur Entlastung des Rückens.

**Stretch & Freestyle** – gegen verkürzte und verspannte Muskulatur, Vermeidung / Beseitigung von Fehlhaltungen.

**Yoga** – Gönnen Sie sich eine Pause vom stressigen Alltag und genießen Sie. Das ist Ihre Zeit.

**Pilates** – Wohlbefinden und Fitnesstraining werden in diesem Kurs vereint, um an Balance, Stabilität und Kraft zu arbeiten. Profitieren Sie davon Tag für Tag.

**Yogalates** – Eine ausgeglichene Kombination von Yoga und Pilates Elementen.

**Faszien Training** – Schmerzhaftes Verspannungen lösen, Beweglichkeit verbessern, das Gewebe straffen, Bindegewebsverklebungen werden gelöst und die Blutzirkulation angeregt.

**Milon** – Betreutes Training am Milon Zirkel, nur für Kunden mit Milon Modul & §20 Teilnehmer.

**Reha Sport** – 100% Kostenübernahme durch die Krankenkasse, Teilnahme nur mit Reha Verordnung.

**Experten Tipp → Für die Optimale Fettverbrennung und Muskelaufbau, Eiweißshake unmittelbar nach dem Kurs.**