

# DER DIENSTAGABEND MIT NEUEM GESICHT

## KURSE:

**Cardio fit  
mit Step**

17:00 BIS 18:00 UHR

HALLE 2

**Core 3D/  
Rückenfit**

18:00 BIS 19:00 UHR

HALLE 1

**Body-  
workout**

19:00 BIS 20:00 UHR

HALLE 2

## MIT UNSERER NEUEN TRAINERIN ENIKÖ

### WAS IST CARDIO FIT MIT STEP?

EINE KOMBINATION AUS CARDIO- UND KRAFTTRAINING, WELCHES AUF EINEM ERHÖHTEN PODEST NAMENS "STEP" DURCHGEFÜHRT WIRD

### WAS IST CORE 3D?

EIN FUNKTIONELLES RÜCKENTRAINING, DAS SICH AUF DIE STÄRKUNG DER KÖRPERMITTE FOKUSSIERT