

Mo. Mi.: 08:30-22:30
 Di. Do.: 10:30-22:30
 Fr.: 08:30-21:30
 Sa.: 10:30-20:00
 So.: 10:30-20:00

LEVEL UP im werkhof
 Kniestrasse 35
 30167 Hannover
 Fon 0511_35 35 62 62
 Fax 0511_35 35 62 63

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
			09:00 Stretching Dawn				
			09:30 Pilates Dawn		09:30 Body Fit		
						13:30 Total-Body Wechsel	13:30 Sonntagskurs Wechsel
	17:30 Hot Iron / LH Liesa	17:30 Yoga Annette	17:30 Total-Body Dajana	17:30 Shape up Wiebke	17:30 Hot Iron Julia	14:30 Waschbrett Wechsel	
	18:30 Step Liesa	18:30 Total-Body Annette	18:30 Shape up Dajana	18:30 Waschbrett Wiebke	18:30 Rückengymnastik Dawn		
				19:00 Stretching Wiebke			
	19:30 Gymnastics Liesa	19:30 Pilates Dawn	19:30 Spinning Raimund	19:30 Pilates Dawn			
	20:30 Yoga 90 min Almut	20:30 Workout Dawn					
							Änderungen vorbehalten!
Body Fit	Herz-Kreislaufforientiertes Ganzkörper-Training, funktionelle Mobilisierungs- und Dehnübungen.			Rückengymnastik	Gymnastik speziell für alle Bereiche des Rückens.		
FatBurner	Leichte Schrittkombinationen auf dem Step zur Gewichtsreduktion.			Shape up	Schneller Wechsel zwischen Ausdauertraining und Kräftigung mit Hilfsmitteln. DAS Bodystyling für Sie und Ihn.		
Gymnastics	Funktionelles Ganzkörpertraining mit Übungen für die Muskulatur der Wirbelsäule.			Spinning	Auf speziellen Standrädern wird das Herz-Kreislaufsystem, Beine und Po intensiv zu Powermusik trainiert.		
Hot Iron	Bauch-Pokräftigung, Dehnung & Entspannung.			Tai Bo	Workout mit Kampfsportelementen.		
Pilates	Hochintensives Kraftausdauertraining & Fettreduzierung mit der Langhantel.			Total-Body	Wie der Name sagt: Ein Ganzkörpertraining mit Step und heavy hands.		
	Dehnung, Kräftigung, Spannung & Atmung			Waschbrett	Vom Waschbär zum Waschbrett. Bauchmuskeltraining!		
				Workout	Auspowern mit Pratzen und Hilfsmitteln.		
				Yoga	Übungen zur Körperbeherrschung, Konzentration und Entspannung.		