

BODYLICIOUS

Am Pool des legendären Annenberg Community Beach House formst du deinen Körper zu einem Monument der Schönheit. Das Workout verbindet Ausdauer- und Kräftigungsübungen zu einer perfekten Methode, um Bauch, Beine und Po zu straffen.

BOOTCAMP

In der glühenden heißen Wüste Kaliforniens empfängt dich "The Beast" zum ultimativen Boot Camp. Mit intensiven Bodyweight-Übungen wie Prison Squats und Spiderman Push-ups holst du das Maximum aus dir heraus und stärkst deinen gesamten Körper

David Kirsch's Body Blast

Trainiere wie die Hollywood Stars und straffe im idyllischen Vista Hermosa Park deinen gesamten Körper. Beweist du Ehrgeiz und Disziplin, wird Davids Workout einen neuen Star hervorbringen: dich!

David Kirsch's Beach Body Bootcamp

Mit diesem intensiven Bauch-Beine-Po-Workout machen sich die VIP's auf der ganzen Welt fit für den Strand und den Red Carpet.

David Kirsch's Plank Workout

In 25 Minuten kann man nicht viel erreichen? Der Startrainer beweist dir das Gegenteil!

Fight Challenge

Willkommen zum ultimativen Fight-Workout über den Dächern von L.A. Mit explosiven Schlag- und Kicktechniken forderst du deinen Körper heraus und sagst ungewollten Fettpolstern den Kampf an.

Healthy Back

Auf einer idyllischen Pferderanch in der Heimatstadt des weltberühmten Kentucky Derbys erwartet dich Amy mit einem dynamischen Workout für einen starken und gesunden Rücken.

Iron Bars 2

Das knallharte Langhantel-Workout mit dem "Boss of Barbells" geht in die nächste Runde. Mach dich bereit, deinen Körper in der glühenden Sonne von Texas maximal herauszufordern.

Mobility & Balance

Lausche dem Rauschen des Meeres und vertreibe an der wunderschönen Küste Floridas störende Dysbalancen aus deinem Körper.

Move it! Latin

Viva Las Vegas! Heiße Beats, eine leidenschaftliche Trainerin und ein Feuerwerk aus klassischen Salsa-Moves und Fitness-Übungen.

Pure Pilates

Folge den fließenden Bewegungen von Andrea und kräftige mit anspruchsvollen Übungen dein Powerhouse. Im Zentrum stehen Kräftigung, Stretching und bewusste Atmung.

Sixpack Attack

Auf geht's zum Miami Beach, wo Nicola schon mit einem straffen Workout auf dich wartet.

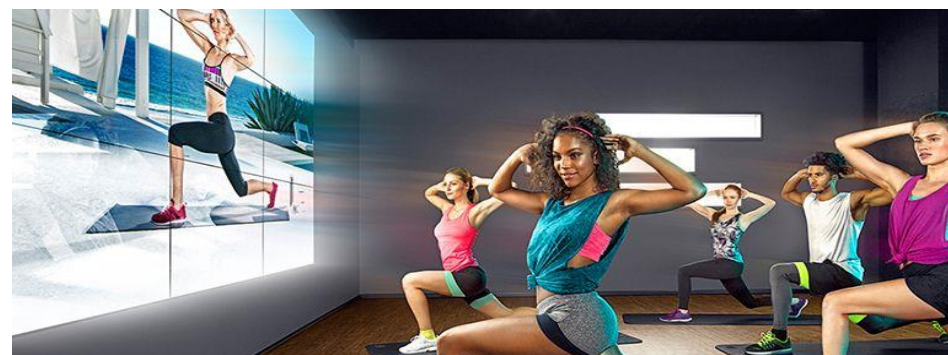
Yoga Vinyasa

Umgeben von der blühenden Schönheit Hawaiis befreist du dich von schweren Gedanken und schöpft neue Energie. Folge den fließenden Bewegungen von Briohny und konzentriere dich auf die entspannende Kraft der Asanas.



STEP SPORTS & SPA

CYBEROBICS KURSPLAN



Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag 07:00 - 23:00 Uhr
Freitag 07:00 - 22:00 Uhr
Samstag 12:00 - 20:00 Uhr
Sonn- & Feiertag 10:00 - 19:00 Uhr

Kinderbetreuung

Montag - Freitag 07:30 - 18:00 Uhr

STEP Sports & SPA

Wankelstraße 10
70563 Stuttgart-Vaihingen
Telefon: 0711 / 45 99 99 90
E-Mail: info@step-sports.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00 - 07:30 David Kirsch s Beach Body Bootcamp	07:00 - 07:30 David Kirsch's Plank Workout	07:00 - 08:00 Iron Bars 2	07:00 - 07:30 Fight Challenge	07:00 - 08:00 Bodylicious		
07:30 - 08:30 Iron Bars 2	07:30 - 08:00 Fight Challenge	08:00 - 08:30 David Kirsch's Body Blast	07:30 - 08:00 David Kirsch's Beach Body Bootcamp	08:00 - 08:30 David Kirsch's Plank Workout		
	08:00 - 09:00 Yoga Vinyasa	08:30 - 09:00 Mobility & Balance	08:00 - 09:00 Pure Pilates			
	12:00 - 12:30 Healthy Back	11:30 - 12:00 Movie it! Latin	12:00 - 12:30 Sixpack Attack			
	12:30 - 13:00 Mobility & Balance	12:00 - 13:00 Bodylicious	12:30 - 13:00 Mobility & Balance	12:30 - 13:00 David Kirsch's Beach Body Bootcamp		
13:30 - 14:00 Mobility & Balance	13:00 - 13:30 David Kirsch's Beach Body Bootcamp	13:00 - 14:00 Iron Bars 2	13:00 - 13:30 Move it! Latin	13:00 - 13:30 Fight Challenge		13:30 - 14:00 David Kirsch's Plank Workout
14:00 - 14:30 Move it! Latin	13:30 - 14:00 Sixpack Attack	14:00 - 14:30 Fight Challenge	13:30 - 14:00 David Kirsch's Beach Body Bootcamp	13:30 - 14:00 David Kirsch's Body Blast		14:00 - 15:00 Yoga Vinyasa
14:30 - 15:00 Healthy Back	14:00 - 15:00 Iron Bars 2	14:30 - 15:00 Bootcamp	14:00 - 15:00 Iron Bars 2	14:00 - 15:00 Bodylicious	19:00 - 19:30 David Kirsch's Body Blast	15:00 - 15:30 Fight Challenge
15:00 - 15:30 Fight Challenge	15:00 - 16:00 Yoga Vinyasa	15:00 - 15:30 Sixpack Attack	15:00 - 15:30 Sixpack Attack	15:00 - 15:30 Bootcamp		
15:30 - 16:00 Sixpack Attack	16:00 - 16:30 Bootcamp	15:30 - 16:00 David Kirsch's Beach Body Bootcamp	15:30 -16:00 David Kirsch's Body Blast	15:30 - 16:00 Healthy Back		
16:00 - 16:30 David Kirsch's Beach Body Bootcamp	16:30 - 17:00 David Kirsch's Body Blast	16:00 - 17:00 Pure Pilates	16:00 - 16:30 Fight Challenge	16:00 - 17:00 Iron Bars 2		
	21:30 - 22:00 David Kirsch's Beach Body Bootcamp	21:30 - 22:00 Fight Challenge				
	22:00 - 22:30 Mobility & Balance	22:00 - 22:30 Bootcamp	22:00 - 22:30 David Kirsch's Plank Workout			

Body & Mind
Dance
Cardio
Kraft

gültig ab: 01.09.2017