

	<b>Functional Training</b>	Ganzkörpertraining, Schwerpunkt auf Koordination, Gleichgewicht, Rumpfstabilität und Reaktionsfähigkeit. Für Anfänger & Fortgeschrittene.
	<b>Rücken-Fit &amp; Stretch</b>	Sanftes Rückentraining zur Förderung der Beweglichkeit und Kräftigung der Muskulatur.
	<b>Bauch Express</b>	Dynamisches Bauchtraining in 15min. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
	<b>Power Pump</b>	Dynamisches Langhanteltraining. Verbesserung der Kraftausdauer und Mobilität. Für Fortgeschrittene (Freitag für Anfänger empfohlen).
	<b>Rehasport</b>	Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Koordination, Gleichgewicht, Rumpfstabilität und Reaktionsfähigkeit.
	<b>Indoor Cycling</b>	Ganzkörpertraining mit den Schwerpunkten Koordination, Gleichgewicht, Rumpfstabilität und Reaktionsfähigkeit.
	<b>Core Strength Training</b>	Knackiges Zirkeltraining mit dem Schwerpunkt auf Rücken und Bauch und Verbesserung der Rumpfstabilität. Für Anfänger und Fortgeschrittene.
	<b>Ashtanga Yoga</b>	Sportlich-dynamischer Yoga-Stil. Verbesserung der Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht. Für Anfänger und Fortgeschrittene.
	<b>XMP</b>	Muskelaufbau und Maximalkrafttraining mit Schwerpunkt auf dem Oberkörper. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

*So erreichen Sie uns*

St.-Remy-Platz 2  
84347 Pfarrkirchen

Telefon: +49 8561 9181919  
Email: info@panfit.fitness

 PanFit Pfarrkirchen  
 panfit.pfarrkirchen

# Dein Kursplan

NOVEMBER 2023 - JANUAR 2024



# Kursplan

NOVEMBER 2023 - JANUAR 2024

VORMITTAG

NACHMITTAG

ABEND

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	 09:00 - 09:45 Functional Training		 09:00 - 10:15 Rücken-Fit & Stretch		 09:00 - 09:45 Rücken-Fit
	 10:15 - 11:30 Rehasport		 10:30 - 11:15 Rehasport		 10:15 - 11:00 Rehasport
	 17:15 - 18:00 Rehasport	 17:30 - 18:30 Indoor Cycling		 17:15 - 18:00 Rehasport	 17:30 - 18:15 Rehasport
	 18:00 - 18:15 Bauch Express	 18:30 - 19:30 Indoor Cycling	 18:00 - 18:15 Bauch Express	 18:15 - 19:00 Core Strength Training	
	 18:30 - 19:30 Power Pump		 18:30 - 19:30 Power Pump	 19:00 - 19:45 XMP	 18:30 - 19:30 Power Pump
	 19:30 - 20:15 Rehasport		 20:00 - 21:30 KravMaga*	 19:15 - 20:30 Yoga	

Öffnungszeiten Studio: Montag - Freitag 7 - 22 Uhr | Samstag 10 - 18 Uhr | Sonn- und Feiertage 9 - 18 Uhr  
An Feiertagen kein oder geänderter Kursplan! Kursänderungen vorbehalten! Bitte in die Kurslisten eintragen.

\* externer Kurs (wird über externen Anbieter bei uns im Studio angeboten)