

# Kursplan Frühjahr 2018



Änderung gültig ab 01.04.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 <b>Caloriemoves</b>	09:00 - 10:00 <b>ZUMBA</b>	09:00 - 10:00 <b>Bodystyling</b>	09:00 - 10:00 <b>Total Body Conditioning</b>	09:15 - 10:15 <b>Powerworkout</b>		
10:00 - 11:00 <b>Body Toning</b>	10:00 - 11:00 <b>Stability Balance</b>	10:00 - 11:00 <b>Step Aerobic</b>	10:00 - 11:00 <b>Rücken Fit</b>	10:15 - 11:15 <b>Wirbelsäulen-Strech</b>	10:00-11:00 <b>IronSystems</b>	10:00 - 11:00 <b>Bodystyling</b>
	11:00 - 12:00 <b>Indoor Cycling*</b>	11:00 - 11:45 <b>Rücken Fit</b>				11:00 - 12:00 <b>Step Aerobic</b>
17:00 - 18:00 <b>Musclepower</b>	17:15 - 18:45 <b>Yoga</b> (Fortgeschritten)		17:00 - 18:00 <b>Bodystyling</b>		17:30 - 19:00 <b>Musclepower</b>	
18:00 - 19:00 <b>Fatburner-Moves</b>		18:00 - 19:00 <b>Musclepower</b>	18:00 - 19:00 <b>Pilates</b>	18:00 - 19:30 <b>Yoga</b>		
19:00 - 20:00 <b>IronSystems</b>	19:00 - 20:00 <b>Yogilates</b>	19:00 - 20:00 <b>TaeBo</b>	19:30 - 20:30 <b>Indoor Cycling*</b>			
19:00-20:00 <b>Indoor Cycling*</b>						

grau hinterlegte Stunden finden in Halle 2 statt / Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt.

\* nur mit Vorreservierung / Fahrräder werden zu Kursbeginn für wartende Teilnehmer freigegeben.

rot hinterlegte Stunden beinhalten Änderungen bzw. Neuerungen.



Telefon Fitness: 089/786049

