

# Kursplan Winter 2018/2019

➔ Änderung gültig ab 02.12.2018

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 Workout</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>		18:30 - 19:30 <b>Indoor Cycling*</b>
19:00-20:00 <b>Zirkeltraining*</b> (siehe Anmelde-liste)	19:00-20:00 <b>Yoga Basic</b>	19:00 - 20:00 <b>TaeBo</b>				
19:00-20:00 <b>Indoor Cycling*</b>			20:00-21:00 <b>Boxen</b>			

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

\* nur mit Reservierung bis 24 Std. vorher / IndoorCycling Kurse finden bereits ab 3 Teilnehmern statt.

Fahrräder werden zu Kursbeginn für wartende Teilnehmer freigegeben.

rot hinterlegte Stunden beinhalten Änderungen bzw. Neuerungen.



Telefon Fitness: 089/786049