

Kursplan Frühjahr 2019

➔ Änderung gültig ab 20.05.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Caloriemoves	09:00 - 10:00 ZUMBA	09:00 - 10:00 Bodystyling	09:00 - 10:00 Total Body Conditioning	09:15 - 10:15 Powerworkout		
10:00 - 11:00 Body Toning	10:00 - 11:00 Stability Balance	10:00 - 11:00 Step Aerobic	10:00 - 11:00 Rücken Fit	10:15 - 11:15 Wirbelsäulen-Strech	10:00 - 11:00 Langhantel Workout	10:00 - 11:00 Bodystyling
	11:00 - 12:00 Indoor Cycling*	11:00 - 11:45 Rücken Fit				11:00 - 12:00 Intensiv Dehnung (Liebscher u. Bracht)
17:00 - 18:00 Musclepower	17:15 - 18:45	16:30 - 17:30 KinderYoga <small>(nicht in der Mitgliedschaft enthalten)</small>	17:00 - 18:00 Bodystyling		17:30 - 19:00	
18:00 - 19:00 Fatburner-Moves	Yoga <small>(Fortgeschritten)</small>	18:00 - 19:00 Musclepower	18:00 - 19:00 Pilates	18:00 - 19:30 Yoga	Musclepower	
19:00 - 20:00 Zirkeltraining* <small>(siehe Anmelde-liste)</small>	19:00-20:00 Yoga Basic	19:00 - 20:00 TaeBo	19:30 - 20:30 Indoor Cycling*			
19:00 - 20:00 Indoor Cycling*			20:00 - 21:00 Boxen			

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.

SPORTS 4You!

Telefon Fitness: 089/786049