

# INDOOR-CYCLING-KURSPLAN

## Montag

17:45 - 18:45 Uhr  
19:00 - 20:00 Uhr

## Dienstag

18:00 - 19:00 Uhr  
19:15 - 20:15 Uhr

## Mittwoch

17:00 - 18:00 Uhr  
18:15 - 19:15 Uhr

## Donnerstag

18:00 - 19:00 Uhr  
19:00 - 20:00 Uhr

## Freitag

9:45 - 10:45 Uhr  
17:30 - 18:30 Uhr

## Samstag

10:15 - 11:15 Uhr

### HINWEISE ZU DEN KURSEN

- Wir bitten Sie, sich rechtzeitig zu Ihrem Lieblingskurs anzumelden.
- Unsere Kurse werden am Montag Vormittag für die darauf folgende Kalenderwoche zur Buchung freigegeben.
- Ein Stattfinden der Kurse ist erst ab 3 Teilnehmern möglich. Alle Kurse sind anmeldepflichtig.
- Bitte besuchen Sie die Kurse nur in geeigneter Sportkleidung, mit sauberen Sportschuhen sowie einem Handtuch.
- Bitte erscheinen Sie zu Ihrem Lieblingskurs pünktlich, damit Ihre Muskulatur auch von der Aufwärmphase profitiert.
- In unseren Kursen ermöglichen wir Ihnen ein optimales Training mithilfe unseres Equipments. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang die Anwendungs-, Pflege- und Lagerungshinweise unserer Trainer zum Erhalt der Materialien.
- Bei einer Außentemperatur von + 29° Celsius behalten wir uns vor, die Kurse zu verlegen oder abzusagen.

Ihre Anmeldungen nehmen wir gerne telefonisch (04431 - 748 21 00), direkt in der Auszeit oder online unter [www.auszeit-wildeshausen.de](http://www.auszeit-wildeshausen.de) entgegen.

# KURSPLAN

Stand: November 2021

## Montag

Pilates	9:00 - 10:00 Uhr
Fit 50+*	10:00 - 11:00 Uhr
Zumba	11:00 - 12:00 Uhr
Rücken aktiv*	16:30 - 17:30 Uhr
Body Strength	17:45 - 18:45 Uhr
Bodyforming	18:45 - 19:45 Uhr

## Dienstag

Rücken aktiv*	8:30 - 9:30 Uhr
Rücken & Prog. Muskelentspannung*	9:30 - 10:30 Uhr
Rücken intensiv*	10:30 - 11:30 Uhr
Rücken aktiv*	17:00 - 18:00 Uhr
Step & BBP	18:00 - 19:00 Uhr
Tabata	19:15 - 20:15 Uhr

## Mittwoch

Pilates	9:00 - 10:00 Uhr
Rücken aktiv* (Blackroll®)	10:00 - 11:00 Uhr
Rücken aktiv*	11:00 - 12:00 Uhr
Rücken intensiv*	17:00 - 18:00 Uhr
Zirkeltraining	18:00 - 19:00 Uhr
Zumba	19:00 - 20:00 Uhr
Bodyforming	20:00 - 21:00 Uhr

## Donnerstag

Rücken aktiv*	8:00 - 9:00 Uhr
Yoga	9:00 - 10:30 Uhr
Rücken aktiv*	17:45 - 18:45 Uhr
Zirkeltraining	19:00 - 20:00 Uhr
Yoga	20:00 - 21:30 Uhr

## Freitag

Rücken aktiv*	8:30 - 9:30 Uhr
Fit 50+*	9:30 - 10:30 Uhr
Yoga	18:30 - 20:00 Uhr

\* Auch für Reha-Sportler/innen

**Bitte beachten Sie die Hinweise auf der Rückseite!**