

INDOOR-CYCLING-KURSPLAN

Montag

17:45 - 18:45 Uhr

19:00 - 20:00 Uhr (Anfängerkurs für 4 Wochen)

Dienstag

19:00 - 20:00 Uhr

20:00 - 21:00 Uhr

Mittwoch

17:00 - 18:00 Uhr

18:15 - 19:15 Uhr

Donnerstag

18:30 - 19:30 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.
- Zu unseren Kursen können Sie sich bis zu 4 Wochen (28 Tage) im Voraus anmelden.
- 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 entgegen.

KURSPLAN

Stand: Januar 2020

Montag

Pilates	9:00 - 10:00 Uhr
Fit 50+*	10:00 - 11:00 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
Yoga	17:30 - 19:00 Uhr
H-I-I-T / Tabata	19:00 - 20:00 Uhr
Bauch-Fit	20:00 - 20:30 Uhr

Mittwoch

Pilates	9:00 - 10:00 Uhr
Faszientraining	10:00 - 11:00 Uhr
Rücken intensiv*	17:00 - 18:00 Uhr
Rücken aktiv*	18:00 - 19:00 Uhr
Dance-Step	19:00 - 20:00 Uhr
Bodyforming	20:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag

Yoga	9:00 - 10:30 Uhr
Rücken intensiv*	17:30 - 18:30 Uhr
Zirkeltraining	19:00 - 20:00 Uhr
Bauch-Fit	20:00 - 20:30 Uhr

Freitag

Rücken aktiv*	8:30 - 9:30 Uhr
Yoga	18:30 - 20:00 Uhr

Sonntag

Yoga (Anfänger)	10:30 - 12:00 Uhr
-----------------	-------------------

* Auch für Reha-Sportler/innen

Bitte beachten Sie die Hinweise zu unseren Kursen auf der Rückseite!