

KURSPLAN gültig ab 10.09.2018

Zeit		Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
von	bis	Kursraum	IC-Raum	Kursraum	IC-Raum	Kursraum	IC-Raum	Kursraum	IC-Raum	Kursraum	IC-Raum	IC-Raum	
08:00	09:00			08:30-09:30 Wake Up									
09:00	10:00	09:00-10:00 Pilates				09:00-10:00 Pilates		09:00-10:00 Rücken aktiv*		09:00-10:00 Rücken aktiv*			
10:00	11:00	10:00-11:00 Fit 50+*				10:00-11:00 Faszientraining		10:00-11:00 BBP + Rücken*			10:15-11:15	10:15-11:45	
11:00	12:00												
16:00	17:00												
17:00	18:00	16:30-17:30 Rücken aktiv*				17:00-18:00 Faszientraining							
18:00	19:00	17:45-18:45 Body Strength	17:45-18:45	17:30-19:00 Yoga		18:00-19:00 Rücken aktiv*	18:00-19:00	17:30-18:30 Rücken intensiv*		18:00-19:00 Kickboxen	17:30-18:30		
19:00	20:00	18:45-19:45 Bodyforming	19:00-20:00 Anfänger-IC	19:00-20:00 HIIT/Tabata	19:00-20:00	19:00-20:00 Dance-Step		18:30-19:30 Zumba	18:30-19:30	19:00-20:30 Yoga			
20:00	21:00			20:00-20:30 Bauchkiller	20:00-21:00	20:00-21:00 Bodyforming		19:30-20:30 Functional Fitness					
Hinweise zu den Kursen:		- Ein Stattfinden der Kurse ist erst ab 3 Teilnehmern möglich - 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. - Bitte besuchen Sie die Kurse nur in geeigneter Sportbekleidung mit sauberen Sportschuhen sowie einem Handtuch. * auch für Reha-Sportler/innen											

gültig ab 10.09.2018