

KURSPLAN

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B	Raum A	Raum B
9.30-10.30 Bodyworkout				9.30-10.30 Fit am Morgen (Siehe Aushang)	8.30-9.30 Pilates		8.45-9.45 Yoga	9.30-10.30 Fit am Morgen (siehe Aushang)	
18.00-19.00 HIIT		17.00-18.00 Jumping	17.00-18.15 Dance Project Kids	18.00-18.30 Bauchkiller (siehe Aushang)				17.00-18.00 Zumba	18:15-19.15 HIIT
18.00-19.30 Bodyworkout & Matwork	17.15-18.15 Rücken	18.00-19.00 Step Fatburner	18.20-19.20 Bauch Beine Po	18.30-19.30 Jumping	18.30-19.30 Pilates	18.00-19.00 Body Step	18.00-19.00 HIIT	18.00-19.00 Jumping Einsteiger	18.15-19.15 Master Step/ Faszien (Siehe Aushang)
19.30-20.30 Jumping	19.00-19.30 Intensiv Stretching	19.15-20.15 Zumba	19.20-20.20 Yoga			19.00-20.00 Zumba	19.00-19.30 Bauch Beine Po		19.30-20.30 Yoga
20:30-21:00 Intervall Bauch Workout	19.15-20.30 Spinning				19.15-20.30 Spinning				

Bitte immer in die Kurse eintragen (auch telefonisch möglich).

Kurse finden ab 5 Teilnehmern statt.

„Dance Project Kids“ ist nicht in den Fitness- & Aerobicverträgen enthalten.

In den Wintermonaten finden auch Kurse am Sonntag statt.