

# 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				9.15-10.15 Pilates			9.15-10.15 Yoga	9.30-10.30 Fit am Morgen (siehe Aushang) Jumping/Zumba	
	18:00-19.00 Raum C HIIT	17.00-18.00 Jumping	16.00-17.00 Dance Project Kids samstags 10.00-11.30	18.00-18:30 Bauchkiller (siehe Aushang)			18:00-19.00 Raum C HIIT	17.00-18.00 Zumba	
17.15-18.45 Rücken & Stretch		18.15-19.15 Step Fatburner	18.20-19.20 Yoga	18.30-19.30 Jumping	18.30-19.30 Pilates	18.00-19.00 Body Step	19.00-19.30 Raum C Stretching	18.00-19.00 Jumping Einsteiger	18.15-19.15 Master Step/ Faszien (Siehe Aushang)
19.00-20.00 Jumping		19.15-20.15 Zumba				19.00-20.00 Hula Hoop Workout	19.00-19.30 Bauch Beine Po		
							19.30- 21.00 Pole Dance sonntags 10.00-11.30		

Bitte immer in die Kurse eintragen unter [www.terminland.de/sportstudio-aktiv](http://www.terminland.de/sportstudio-aktiv) .

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 (siehe Weekendspecial).