

Kursplan! Fitness und X´undheit ist leicht!

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
<u>Kursraum</u>	<u>Zirkelfäche</u>	<u>Kursraum</u>	<u>Zirkelfäche</u>	<u>Kursraum</u>	<u>Zirkelfäche</u>	<u>Kursraum</u>	<u>Zirkelfäche</u>	<u>Kursraum</u>	<u>Zirkelfäche</u>
9.40 - 10.40 <u>YOGA</u>	09.00 - 09.30 FIGUR inkl. Rücken/Bauch	9.00 - 09.30 Osteoporose + Rücken/Bauch	9.00 - 09.30 FIGUR inkl. Rücken/Bauch	9.40 - 10.40 <u>Bodyform</u> MIX Gymnastik	9.00 - 09.30 FIGUR inkl. Rücken/Bauch	9.40 - 10.25 <u>Body & Balance</u> Ganzkörper Rücken-Faszien-Gym	9.00 - 09.30 Arthrose-Zirkel	9.00 - 09.30 FIGUR inkl. Rücken/Bauch	9.00 - 09.30 FIGUR inkl. Rücken/Bauch
18.30 - 19.30 <u>BBP MIX</u> Kräftigung Straffung	17.00 - 17.30 Arthrose-Zirkel	17.00 - 17.30 FIGUR inkl. Rücken/Bauch	17.00 - 17.30 FIGUR inkl. Rücken/Bauch	18.30 - 19.30 <u>Bodystyling</u> Straffung & Kraft	17.00 - 17.30 Straffungs-Zirkel	18.30 - 19.30 <u>PUMP</u> (08.10.-12.11.20)	17.00 - 17.30 Osteoporose Rücken/Bauch	17.30 - 18.30 <u>BBP Flow</u> Bauch, Beine & Po	17.00 - 17.30 Arthrose-Zirkel
19.35 - 20.30 <u>Step-Dance</u>	19.00 - 19.30 Figur Zirkel	18.30 - 19.30 <u>Pump Kraft</u>	19.00 - 19.30 Straffungs-Zirkel	19.35 - 20.30 <u>PILATES</u> Rücken & Bauch	19.00 - 19.30 Rücken-Aufbau Zirkel	19.35 - 20.30 <u>Zumba</u>	19.00 - 19.30 Figur Zirkel	19.00 - 19.30 Straffungs Zirkel	19.00 - 19.30 Straffungs Zirkel

Bei Kursausfall keine Garantie für Vertretung. (Derzeit begrenzt auf ca. 15 Teilnehmer, je nach Kurs)
Öffnungszeiten von 5.30-24 Uhr, 365 Tage im Jahr DURCHGEHEND, **Beratung/Probe Zeiten:**
 Mo-Fr, Werktags von 8.30-12.30 und 16.30-20.30 Uhr! **Kontakt/Telefon:** 09492-6282

Zusätzliche Kassenleistungen: Präventionskurse
 Schwerpunkt: K 1 / Rücken-Gelenke, K 2 / Faszien-Figur, K 3 / Wirbelsäulengymnastik. Infos beim Team.

