

# KURSPLAN

Ab sofort findet jeder Kurs statt.

Tel. 08322 – 79 79



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:00 – 10:00 <b>Gymnastik</b>	9:00 – 10:00 <b>Circle Trainingsfläche</b>	9:00 – 10:00 <b>Pilates</b>		9:00 – 10:00 <b>Zumba</b>
9:00 – 10:00 <b>*Spinning</b>	10:00 – 11:00 <b>Qi Gong</b>	10:00 – 11:00 <b>Stretch &amp; Relax</b>	9:00 – 10:00 <b>Circle Trainingsfläche</b>	10:00 – 11:00 <b>Fit in den Tag</b>
			10:00 – 11:00 <b>push and pull (Langhantel)</b>	
				17:30 – 18:30 <b>Fit &amp; Muay Thai</b>
18:20 – 19:20 <b>Rücken-Physio</b>	18:00 – 18:45 <b>*Jumping Fitness</b>		19:00 – 20:00 <b>Body Cross</b>	
19:30 – 19:55 <b>Bauch Spezial</b>	18:45 – 19:30 <b>Workout</b>	18:00 – 18:30 <b>Faszien /TRX</b>	20:00 – 21:00 <b>bodyART</b>	
18:45 – 19:45 Raum II <b>Fit und Vital</b>	18:45 – 20:00 Raum II <b>Yoga</b>	18:30 – 19:30 Raum II <b>Pilates</b>		
19:15 – 20:15 <b>*Spinning</b>		19:30 – 20:30 <b>*Spinning</b>		18:30 – 19:30 <b>*Spinning</b>
20:00 – 21:00 <b>bodyART</b>		19:30 – 20:30 <b>Zumba</b>		

\*Spinning und Jumping ist aufgrund begrenzter Teilnehmerzahl nur mit voriger Anmeldung möglich