

# 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)	
	17.15-18.15 Rücken	17.00-18.00 Jumping	17.00-18.15 Dance Project Kids	17.30-18.30 Hantel/ Flexi/ KickBo/ Zirkel			17.00-18.00 HIIT	17.15-18.15 Zumba	
18.00-19.00 HIIT	18.15-19.15 Barree/ Langhantel- workout	18.00-19.00 Step Fatburner	18.15-19.15 Bauch Beine Po	18.30-19.30 Jumping	18.30-19.30 Pilates	18.00-19.00 Body Step	18.00-19.00 HIIT	18.30-19.30 Jumping Einsteiger	18.15-19.15 Master Step (Alle 2 Wochen)
18.15-19.15 Bodyworkout	19.15-19.45 Matwork	19.15-20.15 Zumba	19.15-20.15 Yoga			19.00-20.00 Zumba	19.00-19.30 Bauch Beine Po		19.30-20.30 Yoga
19.30-20.30 Jumping	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.