

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag / Sonntag
9:00 – 10:00 Uhr	9:00 – 10:00 Uhr	9:00 – 10:00 Uhr	9:00 – 10:00 Uhr	09:00 – 10:00 Uhr	Jeden Samstag Hula Hoop 11:00 - 12:00
Fitness	Fitness	Fitness	Reha / Prävention / Fitness	Fitness	
Reha Core Fit / Bodystyling	Core-Fit Offener Kurs	Core-Fit Offener Kurs	Reha Core Fit / Rücken	BOP	
10:00 – 11:00 Uhr			10:00 – 11:00 Uhr		
Reha / Prävention / Fitness			Reha / Prävention / Fitness		
Reha Core Fit / Rücken			Reha Core Fit / Rücken		
		17:30 – 18:30 Uhr	17:30 – 18:30 Uhr	17:10 – 18:10 Uhr	CORE-FIT Gerätezirkel ohne Trainer/ Kursleiter Anleitung erfolgt an den Geräten
		Fitness / Anfänger	Fitness	Fitness	
		Jumping	Pilates	Jumping	
18:20 – 19:20 Uhr	18:00 – 19:00 Uhr		18:30 – 19:30 Uhr	18:15 – 19:00 Uhr	
Fitness	Power-Fitness		Fitness	Fitness	
BodyStyle Tabata	Power Pump		Step Aerobic	Rückenfit	
19:30 – 20:30 Uhr	19:30 – 20:30 Uhr	19:00 – 20:00 Uhr			
Fitness	Fitness	Power-Fitness			
ZUMBA Step	Yoga	Strong			