

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag / Sonntag
9:00 – 10:00 Uhr Fitness	9:00 – 10:00 Uhr Fitness	9:00 – 10:00 Uhr Fitness	9:00 – 10:00 Uhr Reha / Prävention / Fitness	09:00 – 10:00 Uhr Fitness	WEEKEND SPEZIAL 2x im Monat Hula Hoop Kurse & Zeiten siehe separaten Aushang
Reha Core Fit / Bodystyling	Core-Fit Offener Kurs	Core-Fit Offener Kurs	Reha Core Fit / Rücken	BOP	
10:00 – 11:00 Uhr Reha / Prävention / Fitness			10:00 – 11:00 Uhr Reha / Prävention / Fitness		
Reha Core Fit / Rücken			Reha Core Fit / Rücken		
		17:30 – 18:30 Uhr Fitness / Anfänger		17:10 – 18:10 Uhr Fitness	CORE-FIT Gerätezirkel ohne Trainer/ Kursleiter Anleitung erfolgt an den Geräten
		Jumping		Jumping	
18:20 – 19:20 Uhr Fitness	18:00 – 19:00 Uhr Power-Fitness		18:30 – 19:30 Uhr Fitness	18:15 – 19:00 Uhr Fitness	
BodyStyle Tabata	Power Pump		Step Aerobic	Rückenfit	
19:30 – 20:30 Uhr Fitness	19:00 – 20:00 Uhr Fitness	19:00 – 20:00 Uhr Power-Fitness	19:30 – 20:30 Uhr Power Fitness		
ZUMBA Step	Yoga	Strong	Cycling		
	20:00 – 22:00 Uhr Fitness				
	Kampfsport / Selbstvert.				