

KURSPLAN

Gültig von Mai bis September

Montag

9:30 – 10:30 Fit & Vital E/M/F Raum 2	17:00 – 17:55 Step & Style M/F Raum 1	17:00 – 17:55 Pilates E Raum 2	18:00 – 18:55 Beckenboden Yoga E/M/F Raum 2	18:00 – 18:25 Bauch int. E/M/F Raum 1	18:30 – 19:25 Body in Form E/M/F Raum 1	19:00 – 20:00 Pilates E/M/F Raum 2	19:30 – 20:30 deepWORK® E/M/F Raum 1
--	--	---	--	--	--	---	---

Dienstag

9:15 – 9:45 Wirbelsäulengym E/M/F Raum 2	9:45 – 10:15 Faszienstretch E/M/F Raum 2	17:30 – 18:25 Body & Step M/F Raum 1	17:45 – 19:10 Vinyasa Yoga F Raum 2	18:30 – 19:25 Body in Form E/M/F Raum 1	19:15 – 20:15 Yoga M/F Raum 2	19:30 – 20:30 Zumba® E/M/F Raum 1
---	---	---	--	--	--	--

Mittwoch

9:30 – 10:30 Body Mix E/M/F Raum 2	10:30 – 10:45 Stretching E/M/F Raum 2	17:30 – 18:30 RückenFit E/M/F Raum 2	18:00 – 18:30 Functional Fit E/M/F Raum 1	18:30 – 19:00 Brasilian Butt E/M/F Raum 1	19:00 – 19:55 Zumba® Gold E/M/F Raum 1	19:00 – 19:55 Shape your Body E/M/F Raum 2	20:00 – 21:00 deepWORK® E/M/F Raum 1
---	--	---	--	--	---	---	---

Donnerstag

9:00 – 10:15 Energy Yoga E/M/F Raum 2	17:00 – 17:55 Body in Form E/M/F Raum 1	18:00 – 18:55 Kick Bo E/M/F Raum 1	18:15 – 19:25 Vinyasa Yoga F Raum 2	19:00 – 19:55 Rücken/Corefit E/M/F Raum 1	20:00 – 21:00 Salsation E/M/F Raum 1
--	--	---	--	--	---

Freitag

9:30 – 10:30 Zumba® Gold E/M Raum 1	16:45 – 17:55 Vinyasa Yoga E/M Raum 2	17:30 – 18:25 PowerWorkout E/M/F Raum 1	18:00 – 19:00 Yin Yoga E/M/F Raum 2	18:30 – 19:00 HIIT Cardio E/M/F Raum 1	19:00 – 19:30 Push it express E/M/F Raum 1
--	--	--	--	---	---

Samstag

9:45 – 11:00 Yoga Flow E/M Raum 2	11:00 – 11:45 Step Cardio E/M/F Raum 1	11:45 – 12:15 Rücken & Bauch express E/M/F Raum 1	12:15 – 12:30 Stretching E/M/F Raum 1
--	---	--	--

Sonntag

16.30 – 17.25 Surprising Class E/M/F	17.30 – 18.25 Body in Form E/M/F	18.30 – 19.25 Surprising Class E/M/F
---	---	---



in form

Fitness für die Frau

KONTAKT:

Tel.: 0941/27363

Öffnungszeiten:

Mo-Fr 8.30-12.30 Uhr

15.00-22.00 Uhr

Sa: 9.00-13.00 Uhr

So: 15.00-21.00 Uhr



- E = Einsteiger
 - M = Mittelstufe
 - F = Fortgeschrittene
 - Entspannung
 - Muskulatur & Formung
 - Herz-/Kreislauftraining
 - Gesunder Rücken
- Kurse finden ab 3 Teilnehmer statt