

# KURSPLAN

Gültig von Oktober bis April



in form

Fitness für die Frau

## KONTAKT:

Tel.: 0941/27363

## Öffnungszeiten:

Mo-Fr 8.30-12.30 Uhr

15.00-22.00 Uhr

Sa: 9.00-15.00 Uhr

So: 10.00-20.00 Uhr

Montag

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

Dienstag

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

Mittwoch

9:30 – 10:30 <b>Body Mix</b> E/M/F Raum 2	10:30 – 10:45 <b>Stretching</b> E/M/F Raum 2	17:30 – 18:30 <b>RückenFit</b> E/M/F Raum 2	18:00 – 18:30 <b>Flexi Move</b> E/M/F Raum 1	18:30 – 18:55 <b>TotalBodyChallenge</b> E/M/F Raum 1	19:00 – 20:00 <b>Zumba® Gold</b> E/M/F Raum 1	19:00 – 20:15 <b>Yoga Vinyasa Flow</b> E/M/F Raum 2
---	--	---	--	--	---	---

Donnerstag

9:00 – 10:15 <b>Energy Yoga</b> E/M/F Raum 2	17:00 – 17:55 <b>Body in Form</b> E/M/F Raum 1	17:00 – 17:55 <b>Fit &amp; Vital</b> E/M/F Raum 2	18:00 – 18:55 <b>deepWORK®</b> E/M/F Raum 1	18:00 – 18:55 <b>Mobility Flow</b> E/M/F Raum 2	19:00 – 19:55 <b>Rücken/Corefit</b> E/M/F Raum 2	19:00 – 20:00 <b>Latination</b> E/M/F Raum 1
--	--	---	---	---	--	--

Freitag

9:30 – 10:30 <b>Zumba® Gold</b> E/M Raum 1	16:45 – 17:55 <b>Vinyasa Yoga</b> E/M Raum 2	17:30 – 18:25 <b>PowerPilates</b> E/M/F Raum 1	18:00 – 18:55 <b>Yin Yoga</b> E/M/F Raum 2	18:30 – 19:00 <b>HIIT Cardio</b> E/M/F Raum 1	19:00 – 19:30 <b>Push it express</b> E/M/F Raum 1	19:00 – 19:30 <b>Wirbelsäulengym</b> E/M/F Raum 2	19:30 – 20:00 <b>Faszienstretch</b> E/M/F Raum 2
--	--	--	--	---	---	---	--

Samstag

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

Sonntag

10:15 – 11:15 <b>Surprising Class</b> E/M/F	17:00 – 17:55 <b>Body in Form</b> E/M/F	18:00 – 19:00 <b>Surprising Class</b> E/M/F
---	---	---

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

