

# Kursplan! Fitness und X'undheit ist leicht! **Ab den 16.10.2023**

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
<u>Kursraum</u>	<u>Zirkelfäche</u>	<u>Kursraum</u>	<u>Zirkelfäche</u>	<u>Kursraum</u>	<u>Zirkelfäche</u>	<u>Kursraum</u>	<u>Zirkelfäche</u>	<u>Kursraum</u>	<u>Zirkelfäche</u>
<b>9.40 - 10.40</b> <b>Easy</b> <b>Bodystyling</b> <b>&amp;</b> <b>More</b>	09.00 - 09.30 <b>FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	9.00 - 09.30 <b>Osteoporose</b> + Rücken/Bauch	17.00 – 17.30 <b>FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	<b>9.40 - 10.40</b> <b>LIVE</b> <b>Spinning</b>	9.00 - 09.30 <b>FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	<b>9.40 - 10.25</b> <b>Reha &amp;</b> <b>Balance</b> Ganzkörper Rücken-Faszien- Gym	9.00 - 09.30 <b>Arthrose-</b> <b>Zirkel</b>	<b>9.00 - 10.00</b> <b>Yoga</b>	9.00 - 09.30 <b>FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch
18.00 - 19.00 <b>BBP MIX</b> Kräftigung Straffung	17.00 – 17.30 <b>Arthrose-</b> <b>Zirkel</b>	18.00-19.00 <b>Pump</b> <b>Kraft</b>	17.00 – 17.30 <b>FIGUR inkl.</b> Rücken/Bauch	19.00h - 20.00h <b>Reha</b> <b>Rücken - BBP</b> <b>Faszien-Gym</b>	17.00 – 17.30 <b>Straffungs-</b> <b>Zirkel</b>	19.00 - 20.00h <b>Reha</b> <b>Rücken - BBP</b> <b>Faszien-Gym</b>	17.00 – 17.30 <b>Osteoporose</b> Rücken/Bauch	17.30 – 18.30 <b>Reha</b> <b>BBP Flow</b>	17.00 – 17.30 <b>Arthrose-</b> <b>Zirkel</b>
19.00 - 20.00 <b>Step-</b> <b>Dance</b>	19.00 - 19.30 <b>Figur</b> <b>Zirkel</b>	19.05 - 20.05 <b>ZUMBA</b>	19.00 - 19.30 <b>Straffungs-</b> <b>Zirkel</b>	19.00 - 19.30 <b>Rücken-</b> <b>Aufbau</b> <b>Zirkel</b>	19.00 - 19.30 <b>Rücken-</b> <b>Aufbau</b> <b>Zirkel</b>	19.00 - 19.30 <b>Rücken-</b> <b>Aufbau</b> <b>Zirkel</b>	19.00 - 19.30 <b>Figur</b> <b>Zirkel</b>	19.00 - 19.30 <b>Figur</b> <b>Zirkel</b>	19.00 - 19.30 <b>Straffungs</b> <b>Zirkel</b>

**Bei Kursausfall keine Garantie für Vertretung, Änderungen sind vorbehalten.**

Öffnungszeiten von 5.30-24 Uhr, 365 Tage im Jahr DURCHGEHEND.

Beratung/Probe Zeiten:

Mo-Fr, Werktags von 8.30-12.30 und 16.30-20.30 Uhr! Kontakt/Telefon: 09492-6282

Zusätzliche Kassenleistungen: Präventionskurse

Schwerpunkt: K 1 / Rücken-Gelenke, K 2 / Faszien-Figur, K 3 / Wirbelsäulengymnastik. Infos beim Team.

