

KURSPLAN

NEU ab 06.06.2019
gültig bis 30.09.2019



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	09.00-10.30 FITNESS-WALKING E/F1 Steffi bei Regen altern. Kurs	08.00-09.00 R1 HOTIRON®-SYSTEM E/F1 Bianca Langhanteltraining	09.30-10.30 R1 RÜCKEN-PILATES E/F1 Nico	08.00-09.00 R3 YOGA für Fortgeschrittene F1 Gaby Prävention	09.00-10.00 R1 ZUMBA®-FITNESS E/F1 Bettina		09.15-09.45 R4 TRX® für Einsteiger E Jacqueline Nur mit Anmeldung!
		09.00-10.00 R1 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK E Steffi		08.30-09.30 R1 HOTIRON®-SYSTEM E/F1 Bianca Langhanteltraining	10.00-11.00 R1 BBP / RÜCKEN E/F1 Bettina		09.45-10.45 R3 PILATES E/F1 Jacqueline
				09.00-10.00 R3 YOGA für Einsteiger E Gaby Prävention			10.30-11.30 R2 CYCLING E/F1 Trainer i. W. Nur mit Anmeldung!
NACHMITTAG	18.00-19.00 R1 BBP/RÜCKEN F1 Kati	18.00-19.00 R1 PULL & PRESS F1 Udo	18.00-18.45 R1 TABATA E/F1 Bettina Intervalltraining	18.00-19.00 R1 BBP / RÜCKEN F1 Kati Prävention	18.00-19.15 R1 PULL&PRESS F1 Nico		
	18.30-19.30 R2 CYCLING E/F1 Werner/Uwe Nur mit Anmeldung!	18.00-19.00 R4 CROSS-TRAINING E/F1 Stephan Nur mit Anmeldung!	18.45-19.30 R1 ZUMBA®-FITNESS E/F1 Bettina	18.00-18.30 R4 TRX® E/F1 Stephan Nur mit Anmeldung!	18.30-19.30 R2 CYCLING (gerade KWs) F1 Wolfgang Nur mit Anmeldung!		
	19.00-20.00 R1 DEEPWORK® E/F1 Babsi	19.00-20.00 R1 BBP F1 Udo	18.30-20.00 F MOUNTAINBIKING F Johannes Nur mit Anmeldung!	18.30-19.30 Bei schlechtem Wetter im Studio OUTDOOR-CROSS E/F1 Stephan Nur mit Anmeldung!	19.30-20.30 R2 CYCLING (ungerade KWs) F1 Wolfgang Nur mit Anmeldung!		
	19.15-20.45 R3 HATHA-YOGA E/F1 Heidi	19.00-20.00 R4 TRX® E/F1 Stephan Nur mit Anmeldung!	19.30-20.30 R1 WORKOUT E/F1 Steffi	19.00-19.45 R1 THAI-BO E/F1 Julia			
	20.00-21.00 R1 HOTIRON®-SYSTEM F1/F2 Babsi Langhanteltraining			19.45-20.30 R1 FUNCTIONAL MYOFASCIAL TRAINING E/F1 Julia			

KURSE

- Ausdauer
- Ausdauer / Kräftigung
- Kräftigung

LEVEL

- E** Einsteiger
- F1** Fortgeschrittene Level 1
- F2** Fortgeschrittene Level 2

RÄUME EG:

- R1** Raum 1
- R2** Raum 2 (Cycling)

RÄUME OG:

- R3** Raum 3
- R4** Raum 4 (TRX, Cross-Training)