

KURSPLAN



FITNESSCLUB
TRAINING & MORE

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00							
09:00	09:15 UHR - 10:15 UHR BODYSTYLING mit Ingrid		09:00 UHR - 10:00 UHR IN MOTION Natürlich schmerzfrei -LNB mit Helmut	08:45 UHR - 09:30 UHR REHA-SPORT mit Tanja	08:30 UHR - 09:30 UHR BAUCH-BEINE-PO mit Ramona	09:15 UHR - 10:00 UHR REHA-SPORT	09:20 UHR - 10:20 UHR FUNCTIONAL TRAINING mit Julia
10:00		10:15 UHR - 11:15 UHR FATBURNER-INDOOR CYCLING mit Ingrid		09:30 UHR - 10:15 UHR REHA-SPORT mit Tanja	09:30 UHR - 10:30 UHR YOGA AM MORGEN mit Ramona		
11:00		11:30 UHR - 12:15 UHR REHA-SPORT mit Ingrid				10:15 UHR - 11:15 UHR INDOOR-CYCLING mit Jürgen	10:30 UHR - 11:30 UHR YOGA im Wechsel
12:00							
15:00				14:30 UHR - 15:30 UHR ZUMBA Junior mit Steffi			
16:00				15:30 UHR - 16:30 UHR ZUMBA Kids mit Steffi			
17:00		17:15 UHR - 18:15 UHR STEP-AEROBIC mit Jürgen	17:00 UHR - 17:45 UHR BECKENBODEN AKTIV mit Julia	17:30 UHR - 18:30 UHR YOGA mit Ramona	17:15 UHR - 18:30 UHR KICKBOX-/ BOX-TRAINING für Teenager mit Reggie		
18:00	17:30 UHR - 18:30 UHR INDOOR CYCLING mit Mario		18:00 UHR - 19:00 UHR JUMPING FITNESS mit Julia	18:30 UHR - 19:30 UHR BODYSTYLING mit Ramona	18:30 UHR - 19:30 UHR KICK-BOXING WORKOUT mit Reggie		
19:00	18:30 UHR - 19:30 UHR JUMPINGFITNESS mit Julia			19:30 UHR - 20:30 UHR JUST DANCE mit Jürgen	19:30 UHR - 20:15 UHR REHA-SPORT mit Marion		
20:00	19:30 UHR - 20:30 UHR ZUMBA mit Josefine		19:15 UHR - 20:15 UHR LANGHANTEL WORKOUT mit Julia				