

# KURSPLAN



**FITNESSCLUB**  
TRAINING & MORE

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