

Kursplan

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Sonntag	
Raum 1	Raum 2			Raum 1	Raum 2			Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
										10.15 - 11:30 Uhr	
10.00 - 10.50 Uhr				10.00 - 10.50 Uhr				10.00 - 10.50 Uhr		BODY Styling	
FIT MIX für jeden				Spiral Fit für jeden				BBP für jeden		Elke	
Angela				Angela				Dustin			
11.00 - 11.50 Uhr				11.00 - 11.40 Uhr				11.00 - 11.50 Uhr			
Rücken Fit				Cardio Aerobic				Rücken Fit			
Cathleen				Martin				Dustin			
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Farblegende	
								17.00 - 17.50 Uhr			Schwerpunkt "Rücken"
								Fun WALKING			Gymnastik, Kräftigung, Entspannung
								Martin/Till			
18.00 - 18.50 Uhr	18.00 - 18.50 Uhr	18.00 - 18.50 Uhr		18.00 - 18.50 Uhr	18.00 - 18.50 Uhr	18.00 - 18.50 Uhr		18.00 - 18.50 Uhr		18.00 - 18.50 Uhr	
Pilates für jeden	Indoor C. Fatburner	Pilates für jeden		Rücken Fit	Indoor C. Fatburner	Rücken Fit		Pilates für jeden		Ausdauer und Koordination	
Cathleen	Martin	Jeannine		Tobi/Till	Martin	Elke		Till/Martin			Fettverbrennung im Pulsbereich 60 - 80%
19.00 - 19.50 Uhr	19.00 - 20.30 Uhr	19.00 - 19.50 Uhr	19.00 - 19.50 Uhr	19.00 - 19.50 Uhr	19.00 - 20.30 Uhr	19.00 - 19.30 Uhr		19.00 - 19.50 Uhr	19.00 - 19.50 Uhr	19.00 - 19.50 Uhr	
Power Mix	Indoor C. extrem	Power Mix	Indoor C. Fatburner	BODY Styling	Indoor C. Wunsch Konzert	Bauch extrem		Power Mix	Indoor C. Fatburner	Belastungstraining im Pulsbereich 80 - 95%	
Cathleen	NO LIMIT	Jeannine	Tobi	Tobi/Till	Martin	Elke		Martin/Till	Till/Martin		powered by av Fitness
	Martin	20.00 - 20.30 Uhr		20.00 - 20.50 Uhr	€ 1 Spezial						
	€ 1 Spezial	Bauch extrem		Fun WALKING							
		Tobi		Tobi/Till							

Fun WALKING
Kursgebühr € 1,00