










KURSPROGRAMM

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.15 - 10.00 Uhr LES MILLS tone	09.15 - 09.45 Uhr BAUCH KILLER	09.15 - 09.45 Uhr BAUCH BEINE PO	08.30 - 09.15 Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	09.15 - 10.00 Uhr LES MILLS tone	14.00 - 15.00 Uhr  FATBURNER STEP BURN IT
10.00 - 10.45 Uhr Let's in BODYSTYLING	09.45 - 10.30 Uhr  FATBURNER STEP BURN IT mit Anmeldung	09.45 - 10.30 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	09.30 - 10.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	09.30 - 10.15 Rücken/Herz-Kreislauf Zirkel - mit Anmeldung Große Halle	15.00-16.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP
11.00 - 11.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	11.00 - 11.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	10.45 - 11.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	10.45 - 11.30 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	10.30 - 11.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	
	16.00 - 16.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit den Pezziballm mit Anmeldung	11.00 - 11.45 Uhr HWS & Schultergürtel mit Anmeldung Functional Court	11.00 - 11.45 Uhr Hüfte & Knie mit Anmeldung Functional Court	11.15 - 12.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	
17.30 - 18.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	17.00 - 18.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	11.30 - 12.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	16.45 - 17.30 Uhr LES MILLS tone	16.30 - 17.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	Sonntag
18.30 - 19.00 Uhr BAUCH KILLER	18.00 - 18.45 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	16.00 - 16.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	17.30 - 18.15 Uhr LES MILLS BODYBALANCE	17.30 - 18.15 Uhr  SPINNING	10.15 - 11.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung
19.00 - 19.45 Uhr  ZUMBA fitness	19.00 - 19.45 Uhr LES MILLS tone	17.30 - 18.15 Uhr  SPINNING	18.30 - 19.15 Uhr  JUMPING	17.30 - 18.30 Uhr  CROSSX	ab 11 Uhr wechselnde Sonntag-Special-Kurse siehe Aushang
19.30 - 20.30 Uhr  SPINNING	19.00 - 19.45 Uhr Rücken/Herz-Kreislauf Zirkel – mit Anmeldung große Halle	17.30 - 18-15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung		18.30 - 19.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	
		18.30 - 19.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP			
	20.00 - 20.45 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	19.00 - 20.00 Uhr  CROSSX		Bitte rechnet bei allen sofort aufeinander folgenden Kursen mit 5 Min. Zeit zum Wechseln.	Bei BODYPUMP & SPINNING Benötigt ihr bei der ersten Teilnahme eine Einweisung. Termine an der Anmeldung