










KURSPROGRAMM

Gültig ab 01. JANUAR 2022

Tel. 06826 - 3900

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.15 - 10.00 Uhr LES MILLS tone	09.15 - 10.00 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 Latin 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	10.30 - 11.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	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	11.15 - 12.00 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung	
		11.30 - 12.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit dem Pezziball mit Anmeldung			
17.30 - 18.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung	17.00 - 18.00 Uhr LES MILLS BODYPUMP	16.00 - 16.45 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	16.45 - 17.15 Uhr BAUCH KILLER	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 FITNESS	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	17.30 - 18.15 Uhr Wirbelsäulengymnastik mit Anmeldung		18.30 - 19.30 Uhr LES MILLS BODYPUMP	
	große Halle mit Anmeldung	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