



Winter-Kursprogramm

gültig ab 01. Dezember 2017 - 30. April 2018

Öffnungszeiten
 Montag - Freitag 8:00 - 22:00
 Samstag - Sonntag 8:00 - 20:00
 Feiertage 8:00 - 20:00

An Feiertagen finden keine Kurse statt!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.45 - 9.45 Bodystyling (Karin)	9.00 - 10.00 Step II (Susanne)	9.00 - 10.00 Pilates (Renate)	9.00 - 10.00 Step II (Juliane)	9.15 - 10.15 Bauch-Beine-Po (Birgit W.)		10.00 - 11.00 Step II (Wolfgang)
9.45 - 10.30 Stretch&Pilates (Karin)	10.00 - 11.00 bodyART® (Susanne)	10.00 - 11.00 Move&Style (Renate)	10.00 - 11.00 "Rücken gut - alles gut" (Juliane)	10.15 - 11.00 Pilates (Birgit W.)	10.00 - 11.00 Uhr Piloxing (Sabrina)	11.00 - 12.00 Gesunder Rücken (Wolfgang)
10.30 - 11.30 Wirbelsäule (Renate)						
	17.00 - 17.45 Box Workout Tristan					
	17.30 - 18.00 Core Tabata (Sigi)	18.00 - 19.00 Step II-III (Susanne)	18.00 - 19.00 Bodystyling (Diana)			
			18.30 - 18.55 Express Zirkel*			
18.00 - 19.00 Indoor-Cycling** (Marina)	18.00 - 19.30 Indoor-Cycling (Long Distance)	19.00 - 20.00 deepWORK® (Susanne)	19.00 - 20.00 Uhr Pilates (Diana)	18.00 - 19.00 Zumba (Birgit F.)		
18.00 - 19.00 Zumba (Birgit F.)	18.00 - 19.00 PowerFit (Sigi)	19.00 - 20.00 Indoor-Cycling** (Remo)	19.00 - 20.00 Indoor-Cycling** (Holger)	19.00 - 20.00 Uhr Piloxing KNOCKOUT (Sabrina)		
19.00 - 19.25 Express Zirkel*	19.00 - 19.25 Bauch & Rücken***			19.00 - 19.25 Bauch & Rücken***		
19.15 - 20.15 Functional Fit (Marina)	19.30 - 21.00 Yoga (Vildan)					

- Choreographie
- Body & Mind
- Indoor-Cycling
- Workout
- Zirkeltraining

* Kursraum II, bitte aufgewärmt erscheinen, Teilnehmerzahl begrenzt!
 ** telefonische Anmeldung am Vorabend ab 19 Uhr erforderlich!
 *** auf der Trainingsfläche