

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Fitness Ampel §20 9:00-10:00 Uhr		Fitness Ampel §20 9:00-10:00 Uhr	Faszien 8:30-9:30 Uhr		
			Wirbelsäulengymnastik 9:45-10:45 Uhr	Fit-Mix 9:30-10:30 Uhr		Fit-Mix 10:30-11:30 Uhr
Faszien 17:30-18:15 Uhr	Frauen Boxen 18:00-19:00 Uhr	Body Fit Mix 17:30-18:15 Uhr				
Functional Fitness 18:30-19:30 Uhr	Step 18:00-19:00 Uhr	World Jumping 18:30-19:25 Uhr	Cross Training 18:30-19:30 Uhr	Bauch-Beine-Po 18:30-19:30 Uhr		
Zumba 18:30-19:30 Uhr		Cross Training 18:30-19:30 Uhr				
Indoor Cycling 18:45-19:45 Uhr	Thaiboxen 19:00-20:30 Uhr					
Jumping 19:30-20:30 Uhr						
	Pilates 19:00-20:00 Uhr	TRX 19:00-20:00 Uhr	Langhantel 19:00-20:00 Uhr			
	Five §20 20:00-21:00 Uhr	Stretch & Relax 19:30-20:00	Five §20 20:00-21:00 Uhr			
	Kursraum 1	Kursraum 2	Club22	Trainingsfläche		