

Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
morgens					Faszien 08:30-09:30 Uhr	
		Fitness Ampel \$20 09:00-10:00 Uhr		Fitness Ampel \$20 09:00-10:00 Uhr	Yin Yoga 09:30-10:30Uhr	
				Wirbelsäulengymnastik 09:45-10:45 Uhr		Fit Mix 10:00-11:00 Uhr
abends	Faszien 17:30-18:15 Uhr			Hip-Hop/Dancehall 17:30-19:00 Uhr (2x im Mon.)		
		Thai/Fit Boxen 18:00-19:00 Uhr	Jumping 18:00-19:00 Uhr		Bauch-Beine-Po 18:00-19:00 Uhr	
	Functional Fitness 18:30-19:30 Uhr	Step 18:00-19:00 Uhr	Stretch & Relax 19:00-19:30 Uhr		Power Fitness 19:15-20:15 Uhr	
	Zumba 18:30-19:30 Uhr		Cross Training 18:30-19:30 Uhr			
	Indoor Cycling 18:45-19:45 Uhr	Pilates (Fortgeschr.) 19:00-19:45 Uhr				
	Fat Burner 19:30-20:30 Uhr	Pilates (Anfänger) 19:45-20:30 Uhr	TRX 19:00-20:00 Uhr	Langhantel 19:00-20:00 Uhr		
		Five \$20 20:00-21:00 Uhr		Five \$20 20:00-21:00 Uhr		
Club22	Trainingsfläche	Kursraum 1	Kursraum 2			