

GROUPFITNESS Kursraum 1

ab 20.05.2019



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.00	BBP A/F	WSG A/F	Crazy Step F	Tabata NEU A/F	Crazy Step F	
10.00	ZUMBA fitness A/F	Pilates A/F	BBP A/F	Pilates trifft Faszien NEU A/F	BBP A/F	
11.00						
15.00						HIIT F
16.00				15.45 Taekwondo NEU A/F		
17.00	16.45 Yoga A			16.45 Yoga A		
18.00	Intervall A/F	BBP A/F	Freaky Bodystyling A/F	BBP A/F	Fit for Weekend BBP A/F	
18.30	Bauch pur A/F					
19.00	Step F	ZUMBA fitness A/F	Fitness Boxen A/F	ZUMBA fitness A/F		
20.00					19.30	
21.00	Body-Workout A/F	BBP A/F	WSG mit Entspannung A/F	Pilates A/F		

A:
Anfänger können problemlos
mitmachen

F:
Fortgeschrittene, die etwas
Erfahrung mitbringen sollten

A/F:
Anfänger + Fortgeschrittene
gemeinsam

NEU
Neue Stunden oder
Veränderung

Zumba. Spaß pur.
Das Original.

GROUPFITNESS Kursraum 2

ab 20.05.2019

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.00			9.15 Rad'l Runde A/F		9.15 Beckenboden- training A/F	
10.00						
11.00						
15.00						
17.00						
17.30	17.30 Indoor Cycling Basic A/F	17.30 Funktionelles Training A/F NEU	17.30 Indoor Cycling Basic A/F			
18.00						
18.45	18.45 Indoor Cycling Intensiv F		18.45 Indoor Cycling Intensiv F			
19.00						
20.00						
21.00						
	FIT IM PARK Unser Outdoor Kurs		Mittwoch 19.00 NEU			



A:
Anfänger können problemlos
mitmachen

F:
Fortgeschrittene, die etwas
Erfahrung mitbringen sollten

A/F:
Anfänger + Fortgeschrittene
gemeinsam

NEU
Neue Stunden oder
Veränderung

