

GROUPFITNESS Kursraum 1

ab 07.10.2019



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.00	BBP A/F	WSG A/F	Crazy Step F	Tabata A/F	Crazy Step F	
10.00	ZUMBA fitness A/F	Pilates A/F	BBP A/F	Pilates trifft Faszien A/F	BBP A/F	
11.00						
15.00						HIIT F
16.00				15.45 Taekwondo A/F		
17.00	16.45 Yoga A	Step NEU F	Basic Step & Tone NEU A	16.45 Yoga A	Natural Flow NEU A/F	
18.00	Basic Step & Tone NEU A	BBP A/F	Freaky Bodystyling A/F	BBP A/F	Fit for Weekend NEU A/F	
19.00	Intervall NEU A/F	ZUMBA fitness A/F	Fitness Boxen A/F	ZUMBA fitness A/F	Core & Stretch NEU A/F	
20.00	19.30 Bauch pur NEU A/F					
21.00	Funktional Training NEU 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 fitness
Zumba. Spaß pur.
Das Original.

GROUPFITNESS Kursraum 2

ab 07.10.2019



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.00						
10.00		9.15 Indoor Cycling Take-it-easy A/F NEU				
11.00						
14.00						14.00 Indoor Cycling Basic A/F NEU
15.00						
16.00						
17.00						
18.00		17.30 Indoor Cycling Intensiv F NEU				
19.00	18.45 Indoor Cycling Basic A/F NEU		18.45 Indoor Cycling Intensiv F	18.45 Indoor Cycling Basic A/F NEU		
Ab März 2020	FIT IM PARK Unser Outdoor Kurs		Mittwoch 19.00			

A:
Anfänger können problemlos
mitmachen

F:
Fortgeschrittene, die etwas
Erfahrung mitbringen sollten

A/F:
Anfänger + Fortgeschrittene
gemeinsam

NEU
Neue Stunden oder
Veränderung

ZUMBA fitness Zumba. Spaß pur.
Das Original.