



KURSPLAN

gültig ab 05.10.2020 Änderungen vorbehalten! Es gilt weiterhin die Einschränkung der Teilnehmerzahl für alle Kurse und die Anmeldung per Telefon am Vortag!

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:30 MorgenSpinning 45	9:30 Pilates 60	09:30 Rückenfit 50	09:30 Tabata 40	09:30 Easy Step & Pump 45	10:15 Pilates 45	10:15 Bodyfit 45
9:30 BBP 45				10:30 Flexi Bar 30	11:15 Pilates 45	
	16:00 Kinder Kampfsport	16:00 Kinder Kampfsport	16:00 Kinder Kampfsport Anfänger	16:00 Kinder Kampfsport		16:00 Kickboxen freies Training
17:30 Wirbelsäule 50	17:30 Easy Step & Pump 40	17:30 Easy Step Basic 30	17:00 Kinder Kampfsport Anfänger 45	Kick Boxen Anfänger u. 18 45	16:30 Box Fit 45	
18:30 Lift & Pump 45	18:15 BBP 45	18:15 BBP 40	18:00 Box Fit 45	18:00 BBP 45	17:30 Tabata 40	
19:30 Yoga 60	19:15 Tabata 40	19:00 Step II 45	19:00 Kickboxen Anfänger & Fortg. 45	19:00 Tabata 40		
	20:00 Kickboxen 60	20:00 Yoga 60	20:15 Spinning 45	20:00 Kickboxen 60		

Einteilungen:

K= Kräftigung, C= Choreograohie, H= Herz-Kreislauf-Training, Kampfsport = extra Kurs

Trainingslevel:

Keine Angabe: Für alle Trainingslevel geeignet, 1: Basis Level: für Einsteiger geeignet, 2: Mittleres Level: für Fortgeschrittene

Grundlagenausdauer bzw. Kenntnisse der Grundschrifte werden vorausgesetzt, Dauer: (in Minuten)

*Kursänderungen oder Ausfälle im Kursplan (z.B. wegen Krankheit) bleiben uns vorbehalten

