



KURSPLAN

gültig ab: 20.11.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:30 BBP 45	9:30 Lift&Pump 45	9:30 Rückenfit & Stretch 60	9:30 Step & Pump 45	9:30 Flexibar 45	10:15 Rücken Fit 45	10:15 Pilates-Tone 60
	10:30 Pilates 45				11:30 Functional Zirkel 60	11:30 Lift&Pump 45
15:00 Kinder Anfänger I	16:00 Kampfsport Kinder		16:00 Kampfsport Kinder	16:00 Kinder Anfänger II		
17:30 Wirbelsäule 45		17:00 Pilates 45	18:00 Spinning 45	17:30 BBP 45		
18:30 BBP 45	18:00 Step Choreo 45	18:00 BBP 45	19:00 HIT Training 30	18:30 Kickboxen Anf. 60		
19:30 HIT Training 30	19:00 Box Fit 45	19:00 Tabata 30	19:45 Step&Pump 45	19:45 Box Fit 45	17:00 Spinning 45	
20:15 Yoga 60	20:00 Kickboxen 60	19:45 Yoga 60	20:45 Kickboxen 45			

Einteilungen:

Kampfsport = extra Kurse

Trainingslevel:

Keine Angabe: Für alle Trainingslevel geeignet, 1: Basis Level: für Einsteiger geeignet, 2: Mittleres Level: für Fortgeschrittene, Grundlagenausdauer bzw. Kenntnisse der Grundschnitte werden vorausgesetzt, Dauer: (in Minuten')

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