



# KURSPLAN

gültig ab: 02.04.2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 Bodystyling K / 45`		09:30 Rückenfit & Stretch K / 60`	09:30 Lift & Pump K / 45`	09:30 Step & Pump K,H / 45`	10:30 Functional Training Circuit 60`	10:15 Pilates 60`
	10:30 Pilates 60`			10:30 Flexibar&Rücken 30		11:30 Spinning 45`
16:15 Stadtwerke Sport	16:00 Kampfsport Kinder		16:00 Kampfsport Kinder	16:00 Kinder Anfänger		
17:30 Wirbelsäulengym K / 45`		17:00 Pilates 45`	17:00 Fighting Fit & Tabata 45	17:30 BBP 45`		
18:30 BBP 45`	18:00 Step /Dance C2 / 45`	18:00 BBP K / 45`	18:00 Spinning 45`	18:30 Kick Boxen 60`	17:30 Kick Box-Kampftrai. 60`	
19:30 HIT 30`	19:00 Box Fit K,H / 45`	19:00 HIT 30`	19:00 Pilates&Rücken 45	19:45 Box Fit 45`		
20:15 Yoga 60`	20:00 Kick Boxen 60`	19:45 Yoga 60`	20:00 Step & Pump 45			

**Einteilungen:** K = Kräftigung C= Choreograhie H = Herz-Kreislauf-Training **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