

# Kursplaner



	Spinning									
MO		10:00 <u>Workout</u>			17:00 <u>Fatburner</u>	18:00 <u>Workout</u> <u>Bauch</u> <u>Beine Po</u>	19:00 <u>IRON</u> <u>SYSTEM™</u>	20:00 <u>Workout</u>	21:00 <u>Wirbelsäulen</u> <u>Gym.*</u>	19:00 <u>Themen</u> <u>Spinning</u>
DI		10:00 <u>Wirbelsäulen</u> <u>Gym.*</u>	11:00 <u>ZUMBA</u>		17.30 <u>Traumfigur</u>	18:30 <u>Pilates</u> <u>Faszien</u>	NEU:19:30 <u>Tabata</u> -	20:30 <u>KnackPo</u> <u>Faszien</u>		19:30 <u>Fun</u> <u>Spinning</u>
MI		10:00 <u>Fit ab 50</u>	11:00 <u>Yoga</u>		17:00 <u>Yoga</u>	18:30 <u>BauchSpezial</u> <u>30 min</u>	19:00 <u>ZUMBA</u>	20:00 <u>Strandfigur</u> <u>90min</u>		
DO		10:00 <u>Pilates</u>			17:00 <u>Wirbelsäulen</u> <u>Gym.*</u>	18:00 <u>Pilates</u>	19:00 <u>Workout</u>	20:00 <u>ZUMBA</u>	20:45 <u>Schwimmen</u>	19:00 <u>Fun</u> <u>Spinning</u>
FR	9:00 <u>Schwimmen</u>	NEU: 10:00 <u>Tabata Light</u>		16:00 <u>Yoga</u>	17:00 <u>deepWork</u>	18:00 <u>bodyART</u>				
SA			NEU:11:00 <u>Tabata</u>							11:00 <u>Fun</u> <u>Spinning</u>
SO		ab 10:30 <u>SPORT-</u> <u>FRÜHSTÜCK</u>	11:00 <u>Fatburner</u> <u>90min</u>							

**Massage:** Jederzeit möglich - Termine nach Vereinbarung!  
**Schwimmen:** Anmeldung im Studio!

\*Abrechnung über die Krankenkasse möglich