

Aerobic - und Gymnastikkurse

MONTAG

	11:00 Uhr Seniorengymnastik	45 Minuten	
	16:00 Uhr PNF Fit durch PNF Gymnastik	60 Minuten	A
	17:00 Uhr Hip-Hop	60 Minuten	A
	18:00 Uhr Aerobic Bodyworkout & Fatburner	60 Minuten	A
	18:00 Uhr Gruppensitztraining an Geräten	45 Minuten	A,B
Ab 14. November	18:00 Uhr Indoorcycling	60 Minuten	A
	19:00 Uhr „Rücken Fit“ Präventionskurs	45 Minuten	A
	19:00 Uhr Bauch, Beine und Po (Fatburner)	60 Minuten	A,B
	20:00 Uhr Dance ´n Strip	60 Minuten	A

DIENSTAG

	Ab 15. November 10:00 Uhr Indoorcycling	60 Minuten	A
	11:00 Uhr Power Yoga	60 Minuten	A
	15:00 Uhr „Rücken Fit“ Präventionskurs	45 Minuten	A
	17:00 Uhr Pilates (Rücken Bauch) für Anfänger	60 Minuten	A
	18:00 Uhr Bauch, Beine und Po (Fatburner)	60 Minuten	A
	18:30 Uhr Yoga-Kurs (10er Karte 39.00 €)	90 Minuten	A
	19:00 Uhr Zumba Dance-Mix	45 Minuten	A
	20:00 Uhr Yoga Kurs (10er Karte 39.00 €)	90 Minuten	A,B

MITTWOCH

	10:00 Uhr Bauch, Beine und Po Gymnastik	60 Minuten	A
	11:00 Uhr „Rücken Fit“ Präventionskurs	45 Minuten	A
	18:00 Uhr Step & Body Workout (Fatburner)	60 Minuten	A
	19:00 Uhr Pilates Rücken Bauch) für Fortgeschrittene	60 Minuten	B
	19:00 Uhr Bauch, Beine und Po Gymnastik	60 Minuten	A,B
	20:05 Uhr Bollywood-Aerobic	60 Minuten	A
	20:00 Uhr Lady Pump (Kraft- Langhanteltraining)	60 Minuten	A

DONNERSTAG

	11:00 Uhr Pilates (Rücken Bauch)	60 Minuten	A
	17:00 Uhr „Rücken Fit“ Präventionskurs	45 Minuten	A
	18:00 Uhr Bauch, Beine und Po (Fatburner)	60 Minuten	A
	18:00 Uhr Pilates (Rücken Bauch)	60 Minuten	A
	19:00 Uhr Step Grundkurs	60 Minuten	A
	19:00 Uhr Power Yoga	60 Minuten	A
Ab 17. November	20:00 Uhr Indoorcycling	60 Minuten	A

FREITAG

	10:00 Uhr Bauch, Beine und Po Gymnastik	60 Minuten	A
	11:00 Uhr „Rücken Fit“ Präventionskurs	45 Minuten	A
	16:00 Uhr PNF Fit durch PNF Gymnastik	60 Minuten	A
	16:30 Uhr Lady Pump (Kraft - Langhanteltraining)	60 Minuten	A
	17:00 Uhr Power Yoga	60 Minuten	A
	18:00 Uhr NIA Fitness- und Wellnesstraining	60 Minuten	A
Ab 21. Oktober	18:00 Uhr Bauch, Beine und Po (Fatburner)	60 Minuten	A

SONNABEND

	11:00 Uhr Bauch, Beine und Po (Fatburner)	60 Minuten	A,B
--	---	------------	-----

SONNTAG

	11:00 Uhr Bauch, Beine und Po (Fatburner)	60 Minuten	A,B
	12:00 Uhr Step Grundkurs (für Anfänger)	60 Minuten	A
	18:00 Uhr Bauch, Beine und Po (Bodyworkout)	60 Minuten	A

Beckenbodenkräftigungsübungen werden in allen Rückengymnastikkursen ausgeführt.

A-Kurs = Für Einsteiger B-Kurs = Für Fortgeschrittene