

# Kursplan ab September 2018



Zeit	Montag	Zeit	Dienstag	Zeit	Mittwoch	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag
				09:00-10:00	Kursraum besetzt				
10:00-10:45	Bauch, Beine, Po	10:00-10:45	Balance-Steppaerobic	10:00-10:45	Balance-Steppaerobic	10:15-11:00	Balance/Gleichgewicht	10:00-10:45	Rückenfit+Bauch
10:45-11:30	Pilates	10:45-11:30	BBP + Rücken	10:45-11:15	Stretching (Yin Yoga)	11:00-11:45	Nacken/Faszien	10:45-11:15	Stretching
						11:45-12:00	Entspannung		
17:30-18:15	Pilates	17:00-17:45	Yoga	17:30-18:15	Yoga	17:30-18:15	Bauch, Beine, Po +Rücken		
18:15-18:45	Stretching (Yin Yoga)	18:00-18:45	Crossfit	18:30-19:15	Indoorcycling	18:15-19:00	Zumba (mind. 3 Teilnehmer!) Anmeldung bis 24 Std. vor Kursbeginn!!!		
19:00-19:45	Indoorcycling	18:45-19:15	Power-Pilates						

## Bitte beachten:

- Handtuch und feste Sportschuhe zum Kurs nicht vergessen.
- Anmeldung für einen Kurs erst am gewünschten Kurstag möglich (außer Zumba)
- Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs liegt bei 2 Personen (Zumba ab 3 Personen)
- Bei Krankheit oder Urlaub bitten wir um Verständnis, wenn Kurse evtl. ausfallen.

## Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 07:30-21:00 Uhr  
Samstag-Sonntag: 09:00-18:00 Uhr

**Telefon:** 043314384346