

Kursplan ab 01.November 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 Bodycomplete Kristina	9:00 - 10:00 Bauch Beine Po Chantal	9:00 - 10:00 Rücken-Gymnastik Maxine			Kurse siehe Aushang (mit Anmeldung)	Kurse siehe Aushang (mit Anmeldung)
10:00 - 11:00 Pilates Kristina	10:00 - 10:45 Reha-Sport* Chantal	10:00 - 10:30 Faszien & Relax Maxine		11:15 - 11:45 Aqua-Gymnastik* Chantal	<p style="text-align: center;">Der Einstieg ist in allen Kursen jederzeit möglich.</p> <p style="text-align: center;">1) Nimm genügend Flüssigkeit während der Stunde zu Dir! 2) Bringe bitte immer ein Handtuch mit. 3) Erscheine pünktlich zum Kursbeginn, um den wichtigen Aufwärmteil nicht zu versäumen.</p> <p style="text-align: center;">Änderungen und Irrtümer Vorbehalten.</p>	
11:00 - 11:30 Aqua-Gymnastik* Tobi		10:40 - 11:10 Aqua-Gymnastik* Maxine				
12:00 - 17:00 Damensauna	13:00 - 15:00 Rheumaliga*		13:00 - 15:00 Rheumaliga*			
			17:00 - 17:45 Reha-Sport* Chantal	17:00 - 17:30 Tabata Tobi		
18:00 - 18:45 Power Workout Chantal			18:00 - 19:00 Strong Body Aljona	17:30 - 18:00 Step Attack Tobi		
18:45 - 19:15 Core - Fit Chantal	18:00 - 19:00 HIT Aljona		19:00 - 19:45 Bauch Beine Po Aljona			
19:15 - 20:15 Zumba Marina	19:00 - 20:00 Strong Body Aljona	19:00 - 20:00 Zumba Marina	18:00 - 21:00 Sauna Abend Tim			

Ab sofort Können die Aqua-Kurse auch über eine 5er Karte genutzt werden. Diese kostet 10 € (nur für Mitglieder)

*Nur für Teilnehmer mit Rezept

*Teilnahme gegen Aufpreis

KörperZeit

FITNESS & SPA