


| Montag | | Dienstag | | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Sonntag |
|--|------------------------------|--|---|---|---|---|---|
| Kursraum | Box-Gym | Kursraum | Box-Gym | Kursraum | Kursraum | Kursraum | Kursraum |
| | | 8:15 – 9:15 Fatburner | | | 8:00 – 9:00 Rücken |  | |
| 9:15 – 10:45 BBP/Body Fit ab 14.09.20 | | 9:15 – 10:15 Bodega (jeden 1. Di. im Monat Cycle Well ❄️) | | | 9:00 – 10:00 Pilates | | |
| | | | | | | | 10:15 – 11:45 Fit in den Sonntag ❄️ |
| | | | | | 17:30 – 19:00 Yoga ab 17.09.20 | | |
| 18:00 – 18:30 Intervall- training | | 18:00 – 19:00 Pilates | | 18:15 – 19:15 Hot Iron | | 18:00 – 18:55 Hot Iron | |
| 18:45 – 19:45 Indoor Cycling ❄️ Intervall (Ein- steiger geeignet) | 19:00 – 20:00 Step | 19:00 – 20:00 BBP | 19:00 – 19:45 Fitness Boxen | 19:30 – 20:30 Indoor Cycling ❄️ | 19:15 – 20:15 Zumba | 19:00 – 20:00 Bodega | |
| | | 20:00 – 20:45 TRX ❄️ | | | 20:15 – 21:00 TRX ❄️ | | |

Fit in den Sonntag

10:15 – 11:45 Uhr

06.09. Faszien mit Melli
13.09.

20.09. Faszien mit Melli
27.09.

04.10. Faszien mit Melli
11.10.

18.10. Faszien mit Melli
25.10.

08.11. Faszien mit Melli

Bitte beachten

❄️ telefonische Anmeldung frühestens ein Tag vorher

- Begrenzte Teilnehmerzahl
- An gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt
- Änderungen vorbehalten

1,5 m
Abstand
halten!



Anmeldung unter
07134 917020 oder **0151 20157567**