


ALLES NEU
ab dem 02.07.2018

Kursraum

Kursplan	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Öffnungszeiten</p> <p>Montag/Dienstag 9:00-12:30 Uhr 15:30-21:30 Uhr</p> <p>Mittwoch 15:30-21:30 Uhr</p> <p>Donnerstag/Freitag 9:00-12:30 Uhr 15:30-21:30 Uhr</p> <p>Samstag 13:00-17:00 Uhr</p> <p>Sonntag 10:00-13:00 Uhr</p>	<p>09:30 BODYPUMP</p> <p>17:30 CORE</p> <p>18:00 ZUMBA</p> <p>19:00 BODYPUMP</p>	<p>17:30 Fit in 30'</p> <p>18:00 STEP-AEROBIC</p> <p>19:00 BODYCOMBAT</p> <p>20:00 ZUMBA</p>	<p>18:00 Body-Intervall</p> <p>19:00-20:15 V. YOGA</p> <p style="text-align: center;"><u>Spincycle- raum</u></p>	<p>09:30 BODYPUMP</p> <p>18:00 BODYPUMP</p> <p>19:15-19:45 Fit in 30'</p> <p>20:00 CORE</p>	<p>19:00 BODYPUMP</p>	<p>keine Kurse</p>	
	<p>18:00 Spincycle</p>		<p>19:00 Spincycle</p>		<p>18:00 Spincycle</p>	<p>ALLES NEU AB DEM 02.07.2018</p> <ul style="list-style-type: none"> - NEUER KURSRAUM - NEUE TRAINER - NEUE KURSE - NEUE PROGRAMME - NEUE ZEITEN 	
<p>BODYPUMP BODYCOMBAT Body Intervall STEP-AEROBIC V. YOGA ZUMBA Spincycle CORE Fit in 30'</p>	<p>Ganzkörper-Workout, mit dem Fokus auf moderater Gewichtsbelastung und hoher Wiederholungszahl</p> <p>Bei einem BODYCOMBAT-Workout schlägst und kickst du dich fit und verbrennst dabei bis zu 740 Kalorien</p> <p>Aerobic Kurs mit Hanteln sowie BOP- und Stepelementen</p> <p>Du gehst Schritt für Schritt in die Richtung deines neuen Fitnesslevels</p> <p>Beruhigendes Ganzkörperworkout mit abschließender Entspannung (bitte eine Decke mitbringen)</p> <p>Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout</p> <p>Atemberaubendes Cardiotraining zu animierender Musik auf Indoorbikes</p> <p>Verbessert die Körperstabilität, die Koordination und trainiert die Muskulatur zwischen Zwerchfell und Hüfte</p> <p>Hochintensives Ganzkörperworkout, das nur 30 Minuten in Anspruch nimmt.</p>						