





Kursplan ab **31. August 2018** Fitness B&K Tel.: 06103/9079588

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
10:15 h Rücken schule (60 min)				09:30 h Rücken schule (60 min)		09:15 h Rehasport* (45 min)		09:30 h Rehasport* (45 min)	10:30 h Vario 40+ (45 min)	10:15 h Chiflow Yoga (60 min)		11:00 h Body Styling (90 min)	
								15:00 h Lil Dragons 3-5 Jahre (45 min)		11:30 h Step Aerobic (60 min) ↓ nur jeden 1./3. Sa.	11:30 h deepWork © (60 min) ↓ nur jeden 2./letzten Sa.		
								15:45 h SamuraiKids 6-10 Jahre (45 min)					
17:00 h Rehasport* (45 min)	17:30 h Bauch- killer (30 min)		17:30 h Zumba (60 min)	17:00 h Rehasport* (45 min)				16:30 h SamuraiTeens 11-14 Jahre (45 min)					
18:00 h Body styling (60 min)		18:15 h Langhantel Workout (75 min)	18:30 h Pilates (60 min)	18:00 h  since 2001	18:00 h Fitboxen (60 min)	18:00 h  since 2001		18:00 h Langhantel Workout (60 min)					
19:00 h Zumba (60 min)				19:00 h Rücken schule (60 min)	19:00 h Vario BBP (45 min)	19:00 h Rücken schule (60 min)	19:00 h Power Pilates (60 min)	19:00 h Bauch- killer (30 min)	19:00 h Yoga (60 min)				
20:00 h  since 2001	20:00 h Rückenfit (60 min)	19:45 h Rehasport* (45 min)	19:45 h Vinyasa PowerYoga (75 min)	20:00 h Bootcamp 2 (60 min)		20:00 h Zumba (60 min)							

Ausdauer  Kräftigung  Body & Mind  Variosing  Kinderfitness  Functional-Fitness 

 = Trampolinfitness 1 = Einsteiger 2 = Fortgeschrittene

*Rehasport= Die Teilnahme am Rehasport ist nur mit gültiger Verordnung vom Arzt möglich