

KURSPROGRAMM

gültig ab 01.05.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Outdoor: 09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking		Outdoor: 09:15 - 10:15 Uhr Nordic Walking			
09:30 - 10:15 Uhr funktionelles Training	09:30 - 10:15 Uhr Haltung bewahren	09:30 - 10:15 Uhr Gesunder Rücken	09:30 - 10:15 Uhr Workout	09:15 – 10:00 Uhr Gesunder Rücken	10:30 - 11:30 Uhr Workout	10:30 - 11:15 Uhr Gesunder Rücken
10:25 - 11:25 Uhr Spinracing 50+	10:20 - 11:05 Uhr Pilates	10:20 - 11:05 Uhr Zumba Gold ®	10:20 - 11:05 Uhr Zumba ®	10:05 - 10:50 Uhr Pilates		Specials gem. Aushang
	11:15 – 12:00 Uhr REHA Orthopädie <small>Teilnahme nur mit Rezept möglich</small>	11:15 – 11:45 Uhr funktionelles Training		11:15 – 12:00 Uhr REHA Orthopädie <small>Teilnahme nur mit Rezept möglich</small>		
		14:00 – 14:45 Uhr REHA Orthopädie <small>Teilnahme nur mit Rezept möglich (IN PLANUNG)</small>				
17:00 - 17:45 Uhr Kinderfitness*) Zumba Kids		17:00 - 17:45 Uhr Kinderfitness*) Zumba Kids		17:00 - 17:45 Uhr Gesunder Rücken	17:00 - 18:30 Uhr Krav Maga*) Selbstverteidigung	
18:00 - 18:45 Uhr Tabata	18:00 - 18:45 Uhr Pilates	18:00 - 18:45 Uhr funktionelles Training	18:00 - 19:00 Uhr Spinracing	17:50 - 18:05 Uhr Bauch Express	18:30 - 19:30 Uhr Krav Maga*) Selbstverteidigung	
18:50 - 19:35 Uhr Zumba ®	18:50 - 19:35 Uhr Pump fit	18:50 - 19:05 Uhr Bauch Express		18:10 - 18:55 Uhr FunTone ®		
19:40 - 19:55 Uhr Bauch Express	19:40 - 19:55 Uhr Stretching	19:10 - 19:55 Uhr Zumba Toning ®	19:10 - 19:55 Uhr Step für alle	19:00 - 20:15 Uhr Yoga	<p style="text-align: center;">Kurzfristige Änderungen vorbehalten.</p> <p style="text-align: center;">Die angebotenen Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 3 Personen statt.</p> <p style="text-align: center;">Wir behalten uns vor, die Kurse bei einer mangelnden Teilnehmerzahl über mehrere Wochen hin abzuändern bzw. aus dem Kursprogramm zu streichen.</p> <p style="text-align: center;">*) Teilnahme im Rahmen einer gesonderten Mitgliedschaft</p>	
20:00 - 21:30 Uhr Krav Maga*) Selbstverteidigung	20:00 - 21:30 Uhr Poleworkx*)	20:00 - 21:30 Uhr Krav Maga*) Selbstverteidigung	20:00 - 21:30 Uhr Krav Maga*) Selbstverteidigung			