

KURSE	KURSE	KURSE	KURSE	KURSE	KURSE	KURSE
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

TRAININGSFLÄCHE

	10.00 - 10.30 Uhr Sixpack Attack					
18.30 - 19.00 Uhr SixPackAttack	18.30 - 19.00 Uhr SixPackAttack	18.30 - 19.00 Uhr SixPackAttack	18.30 - 19.00 Uhr SixPackAttack	18.30 - 19.00 Uhr SixPackAttack		
				19.15 - 20.15 Uhr Lauftreff f. Anfänger		



KURSRAUM 1

	10.30 - 11.30 RückenFit			10.00 - 11.00 Rückenfit	
17.30 - 18.30 Uhr BBP Fatburner	17.30 - 18.30 Uhr Yoga	17.30 - 18.30 Uhr Easy Step	17.30 - 18.30 Uhr ZUMBA	17.00 - 18.00 Uhr BBP Fatburner	
18.30 - 19.30 Uhr Pump	18.30 - 19.30 Uhr Pump	18.30 - 19.30 Uhr BBP	18.30 - 19.30 Uhr ZUMBA	18.00 - 19.00 Uhr Pump	
19.30 - 20.30 Uhr Pilates	19.30 - 20.30 Uhr FitBoxen	19.30 - 20.30 Uhr RückenFit	19.30 - 20.30 Uhr Pump	19.00 - 20.00 Uhr ZUMBA NEU!!!	
20.30 - 21.30 Uhr ZUMBA		20.30 - 21.30 Uhr ZUMBA NEU!!!	20.30 - 21.30 Uhr FitBoxen		

38 KURSE!

Kursplan gültig ab 01.02.2012

KURSRAUM 2

				11.00 - 12.00 Easy Cycling	11.00 - 12.00 Easy Cycling
		17.30 - 18.30 Uhr Easy Cycling	17.30 - 18.30 Uhr Easy Cycling NEU!!!		
18.30 - 19.30 Uhr Cycling	18.30 - 19.30 Uhr Cycling I	18.30 - 19.30 Uhr Cycling I	18.30 - 19.30 Uhr Cycling I	18.00 - 19.00 Uhr Cycling I	
19.30 - 20.30 Uhr Cycling II	19.30 - 20.30 Uhr Cycling II		19.30 - 20.30 Uhr Cycling II		

Hell Orange = Alle Levels/ keine Vork.
 Orange = Trainiert/ leicht trainiert
 Rot = Pure Power