

# KURSPLAN

Gültig ab Juli 2019.  
Änderungen vorbehalten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	
09:00 - 10:00 <b>F</b> Functional „Fit ab 40“	09:00 - 10:30 <b>P</b> <b>LES MILLS BODYPUMP</b> meets Cycling	09:00 - 09:45 <b>P</b> Bauch - Beine - Po	09:00 - 09:45 <b>P</b> Hockergymnastik	08:15 - 09:55 * <b>F</b> Sling 45 Min. & Spin 45 Min. Kurse auch einzeln möglich <b>C</b>	<i>New!</i> 10:00 - 11:30 <b>B</b> ChiKung	Räume
09:15 - 10:30 <b>B</b> Yoga	10:00 - 10:45 <b>B</b> Rückenfit	10:00 - 10:30 <b>P</b> Mobility		09:00 - 09:45 <b>B</b> Rückenfit	11:00 - 12:00 <b>P</b> Rückenfit	<b>P</b> Power <small>Großer KR</small>
10:30 - 11:15 <b>P</b> Hockergymnastik	16:00 - 17:00 <b>F</b> Funktionstraining Jugend	17:45 - 19:00 <b>B</b> Yoga	16:00 - 17:00 <b>F</b> Funktionstraining Jugend	10:00 - 11:00 <b>B</b> Yoga		<b>F</b> Functional-Area
18:00 - 18:55 <b>P</b> <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	17:00 - 17:45 <b>B</b> Beckenbodentraining	18:00 - 18:55 <b>P</b> <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	<i>Newe Zeit!</i> 18:00 - 18:45 <b>P</b> <b>tone</b>	<i>New!</i> 17:30 - 18:00 <b>P</b> Bauch Xpress		<b>B</b> Body & Mind <small>Kleiner KR</small>
18:00 - 18:45 <b>B</b> Pilates	18:00 - 18:45 <b>P</b> Step 1	18:00 - 18:45 * <b>C</b> Cycling Einweisung <small>jeden 1. Mittwoch im Monat</small>	<i>Newe Zeit!</i> 19:00 - 20:00 <b>P</b> <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	18:00 - 19:00 <b>P</b> DeepWork		<b>C</b> Cycling
18:00 - 18:50 * <b>C</b> Cycling	18:00 - 18:45 <b>F</b> Functional / Starter	18:15 - 19:55 * <b>F</b> Sling 45 Min. & Spin 45 Min. Kurse auch einzeln möglich <b>C</b>		18:00 - 19:10 * <b>C</b> Cycling		Legende:
19:00 - 19:45 <b>P</b> Zumba	18:00 - 18:50 <b>C</b> Cycling	19:05 - 19:55 <b>B</b> Step 2				 Ausdauer
18:30 - 19:30 <b>F</b> BootParc	18:30 - 19:00 <b>B</b> Faszien in Bewegung	19:05 - 19:50 <b>P</b> Zumba	<b>ADTV-Tanzschule</b> <b>TanzArt</b> Roman Andrzejewski			 Body & Mind
19:00 - 19:50 * <b>C</b> Cycling	19:00 - 19:45 <b>P</b> Bodyworkout	20:00 - 20:45 <b>P</b> Wirbelsäulengymnastik	Anmeldung/Abrechnung unter:  0591 - 9 77 88 66 0 www.tanzart.org			 Muskel- & Figurtraining
19:00 - 19:50 <b>B</b> Rückenfit	19:00 - 20:00 <b>B</b> Yoga	20:00 - 21:00 <b>P</b> Entspannungstraining <small>Autogenes Training - Meditation - Entspannung</small>	Erwachsene 19:00/60min Discofox / Swing (A) 20:00/60min Standard & Latein (A) 21:00/60min Standard & Latein (F)			 Rücken- & Beweglichkeit
						Extrakurse - Nur mit Anmeldung: <b>myline®</b> Ernährungs- & Abnehmkurs <b>RückenFIT®</b> Rücken- & Gelenkzentrum Therapie-Training-Prävention

Gekennzeichnete Kurse mit \* - Bitte anmelden! Begrenzte Teilnehmerzahl. Alle Kurse finden ab 4 TN statt.