


Kursprogramm

ab Aug. 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<p>Gerätezirkel 9.00 – 9.45 Uhr -Fatburner/ Stoffwechseltraining- 17.00 – 17.45 Uhr</p> <p>Pilates 18.00 – 19.00 Uhr</p> <p>Gerätezirkel -Zirkel / freies Training- 19.00 – 20.00 Uhr</p>	<p>Gerätezirkel -Rückentraining- 17.00 – 17.45 Uhr -Figurforming- 17.45 – 18.30 Uhr</p> <p>Ind. Cycling 18.30 – 19.30 Uhr</p> <p>Hot Iron (m/ w) (Sporthalle Gartenstr.) 18.15 – 19.15 Uhr und 19.30 – 20.30 Uhr</p> 	<p>NW (Treffp: Ülkebülter Weg) 09.00 – 10.00 Uhr</p> <p>Gerätezirkel -Figurforming- 08.30 – 09.15 Uhr</p> <p>Yoga <i>NEU</i> Beginn: 5. Sept. 09.30 -10.30 Uhr</p> <p>Gerätezirkel -Fatb./Stoffw. 17.30 – 18.15 Uhr</p> <p>TriloChi / Pilates 18.30 – 19.30 Uhr</p>	<p>TriloChi 09.00 – 10.00 Uhr</p> <p>Gerätezirkel -Männerfitness- 17.30 – 18.30 Uhr</p> <p>BBP intensiv 19.30 – 20.30 Uhr</p> <p>Hot Iron (m/ w) (Sporthalle Gartenstr.) 20.00 – 21.00 Uhr</p>	<p>Gerätezirkel 17.45 – 18.30 Uhr</p> <p>nur mit Anmeldung mind. 5 Teilnehmer</p>

Niveaivolles Ambiente.
Einstieg jederzeit möglich.