

KURSPLAN 2020

AB MONTAG 05.10.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				09.00 - 09.30 BAUCH KILLER Thomas
		17.00 - 18.00 PRÄVENTION*		
18.00 - 18.45 PILATES Anna	17.30 - 18.30 HOT IRON® Claire	18.00 - 18.45 ZUMBA® Zuzana	18.00 - 18.45 WIRBELSÄULENGYMNASTIK Anna	
19.00 - 20.00 INDOOR CYCLING CLASSIC Thomas	19.00 - 20.00 YOGA FLOW Anna	19.00 - 20.00 FATBURNER STEP Murat	19.00 - 20.00 FUNCTIONALFIT® Thomas	
20.15 - 21.15 FITNESS-BOXEN Benjamin		20.15 - 21.15 INDOOR CYCLING BEGINNER Thomas	20.00 - 21.00 PRÄVENTION*	

ANMELDUNG:

Anmeldung für die Kurse am Empfang oder über unser Online-Kursportal. Bitte 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend sein. Unsere Cycling-Kurse werden pulsüberwacht, bitte vor Kursbeginn einen Pulsgurt am Empfang abholen.

* PRÄVENTION:

Nächste Starttermine der Präventionskurse nach §20:
10.09.2020, 04.11.2020