

# KURSPLAN 2022

AB 18.04.2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
				09.00 - 09.30 <b>BAUCH KILLER</b> Thomas
17.30 - 18.15 <b>PILATES</b> Anna	18.00 - 19.00 <b>BOP</b> Murat	17.00 - 18.00 <b>PRÄVENTION</b> Thomas	17.30 - 18.15 <b>RÜCKENFIT</b> Philipp	
18.30 - 19.30 <b>POWER FORMING</b> Jens	19.00 - 20.00 <b>FATBURNER STEP</b> Murat	18.00 - 18.45 <b>WIRBELSÄULENGYMNASTIK</b> Anna	18.30 - 19.30 <b>INDOOR CYCLING</b> BEGINNER Thomas	
19.30 - 20.30 <b>INDOOR CYCLING</b> CLASSIC Thomas		19.00 - 20.00 <b>FUNCTIONALFIT®</b> Thomas	19.30 - 20.30 <b>ZUMBA</b> Annabell	
			20.00 - 21.00 <b>PRÄVENTION</b> Philipp	19.00 - 20.00 <b>FITNESS-BOXEN</b> Benjamin

## 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.