

# KURSPROGRAMM



<b>MO</b>		<b>18.15-19.15</b> Rückenschule Raum 1	<b>19.15-20.15</b> Bodystyling Raum 1	<b>20.15-20.45</b> Bauchfitness Raum 1	<b>19.30-20.15</b> Spinning <b>E</b> Raum 2
<b>DI</b>		<b>18.30-19.30</b> Zumba	<b>18.15-19.15</b> Spinning <b>A</b> Raum 2	<b>19.30-20.30</b> Hot Iron Raum 1	
<b>MI</b>	<b>9.30-10.30</b> Step-Basic Raum 1	<b>18.15-19.15</b> Fitness-Mix Raum 1	<b>19.15-19.45</b> Bauchfitness Raum 1	<b>19.15-20.15</b> Spinning <b>A</b> Raum 2	
<b>DO</b>			<b>18.00-19.00</b> Step-Fettburn. Raum 1	<b>19.15-20.45</b> Yoga Raum 1	
<b>FR</b>			<b>18.30-19.15</b> Spinning <b>E</b>	<b>19.15-20.15</b> Hot Iron Raum 1	
<b>SA</b>	<b>14.00-14.30</b> Bauch & Rücken Raum 1	<b>14.30-15.30</b> Spinning Raum 2			

*Fitness für mehr  
Lebensfreude....*

**SONNTAGS:** Workshops (nur mit vorheriger Anmeldung) – zum Beispiel: Bauchtanz, Aerobic, Spinning, Hot Iron, Tae Boe, Step

**Erläuterung:** E=Einsteiger | M=Mittelstufe | F=Fortgeschittene | A=Alle Leistungsstufen | Mindestteilnehmer 4