

Kursplan ab März 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
Geführter Zirkel 09.00	Geführter Zirkel 09.15	Body Workout 09.00 - 09.45	Geführter Zirkel 10.00 (Projekt)	Fatburner 09.15 – 10.00	 <div data-bbox="1899 922 2159 991" data-label="Text"> <p>LADY FITNESS ★★★★</p> </div> <div data-bbox="1736 1032 2002 1075" data-label="Text"> <p>Öffnungszeiten</p> </div> <div data-bbox="1572 1109 2175 1222" data-label="Text"> <p>Montag-Freitag 08.30-21.00 Uhr Samstag 11.00-15.30 Uhr Sonntag 10.00-14.00 Uhr</p> </div> <div data-bbox="1572 1292 2175 1366" data-label="Text"> <p>Kursinhalte und Instruktorin bleiben uns vorbehalten.</p> </div> <div data-bbox="1588 1404 2159 1477" data-label="Text"> <p>Unsere Kurse und geführten Zirkel finden ab 2 Teilnehmerinnen statt.</p> </div>		
Fatburner 09.30 – 10.15	Express Fatburner 09.30 - 10.00	Bauch & Rücken 09.45 - 10.15	Vinyāsa Yoga (Level 2) 09.30 - 10.30	BBRP 10.00 – 10.45		Step Aerobic 11.30 – 12.15	Yoga (siehe Aushang)
Sanftes Ganzkörpertraining 10.15 - 11.00	Body Toning 10.00 - 10.30	Geführter Zirkel 10.30	Faszien-Fitness 10.30 - 11.15	Geführter Zirkel 10.30		Stretch & Relax 12.15 – 13.00	
Geführter Zirkel 10.15	Pilates 10.30 - 11.15						
	Rückbildungs-gymnastik		Rückbildungs-gymnastik				
Zumba 17.15 – 18.00	Präventionskurs 17.00 - 18.00 (mit Anmeldung)	Geführter Zirkel 17.15 (Projekt)		Geführter Zirkel 17.00			
Body Workout 18.00 - 18.45	Step Aerobic 18.00 - 18.45	Faszienyoga 17.30 - 18.30	BBRP 18.00 - 18.45	Spezialkurs (siehe Aushang)			
Pilates 18.45 - 19.30	BBP 18.45 - 19.15	Intervalltraining 18.30 - 19.15	Yogilates 18.45 - 19.30				