

KURSPLAN ab 14. Juni-12.September 2021

	Montag			Dienstag			Mittwoch	
	Kursraum 1	Kursraum 2		Kursraum 1	Kursraum 2		Kursraum 1	Kursraum 2
9:00-10:00	9:15-10:00 Bodyforming LIGHT mit Bosu Mona			9:30-10:00 Kerstin Rücken-Express			9:00-9:45 Reha-Sport** Anika	
10:00-11:00	10:15-11:15 Rücken-Fit mit Pezziball Mona				10:00-11:00 Spinning Basic Klaus		10:00-10:45 Reha-Sport** Anika	
11:00-12:00								
12:00-17:00								
17:00-18:00	17:00-17:45 Reha-Sport** Jenny							
18:00-19:00	18:00-18:45 Rücken-Fit Jenny	18:00-18:45 Spinning Fortgeschrittene Charly	18:00-19:00 Nordic Walking Outdoor Eric	18:00-18:50 HIIT Mone			18:00-19:00 Bodyforming mit Bosu Mona	18:00-18:45 Rücken-Fit Andy
19:00-20:00		19:15-20:15 Zumba Zena ab 28.6.		19:00-19:50 Pilates Monika				
20:00-21:00				20:00-21:00 Intensive Yoga Monika				

KURSPLAN ab 14. Juni-12.September 2021

Donnerstag	Freitag	Kursinformationen:
Kursraum 1	Kursraum 1	
	9:00-10:00 Power-Zirkel Kerstin	
10:00-11:00 Rücken-Fit LIGHT Kerstin		Bodyforming+Bosu = körperformendes Workout + Bosu-Ball
		HIIT = High Intensity Interval Training, Fettverbrennung
		Kickbox-Aerobic = Schattenboxen zu fetziger Musik; Fettverbrennung, Körperstraffung, "Dampf ablassen"
		Pilates = Kräftigung, Dehnung, Entspannung
		Power-Zirkel = Körperstraffung, Fettverbrennung
		**Reha Sport = nur mit ärztlicher Verordnung +Anmeldung
		Rücken Fit = Rumpf, allgemeine Kräftigung, Dehnung, Mobilisation
		Spinning = Radfahren in der Gruppe; Basic: leicht-mittel; Fortgeschrittene: mittel-intensiv
18:00-18:45 Reha-Sport** Giulia		Zumba = Spaß, Tanz, Fettverbrennung
19:00-20:00 Kickbox Aerobic Aki		
		Bitte online oder telefonisch für die Kurse anmelden!

Stand: 08.06.2021