Studio für Fitness

KURSPLAN ab 01/ 2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
08:30 Reha-sport			09:15 Cycle Well	09:30 TRX Rücken		10:30 Rehasport		09:00 Rücken Fit		10:00 YOGA *Anfänger*	
09:30 B.B.P.	10:00 ExcioZirkel Trainingsfläche	10:15 Beckenboden-training		10:00 Faszien-training		11:30 Rehasport		10:00 Mama-Workout Fitness	10:00 ExcioZirkel Trainingsfläche	14:30 wechselndes Kursangebot s. Aushang	
10:30 und 11:30 Reha-sport				10:30 Mama-Workout Rückbildung I				11:00 Mama-Workout Rückbildung II			
17:30 TRX-Core		17:30 Schwanger-schafts YOGA				17:30 Functional-Starter		17:30 YOGA		**Sonntag**	
18:00 Functional Body-Shape	18:30 Power-Race Indoor Cycling	18:30 Abs of Steel	18:30 Fitness-Cycling	17:30 B.B.P.		18:00 Step	18:00 Indoor Cycling		18:30 Weekend-Cycling	Kursraum 1	Kursraum 2
19:00 Rückenfit		19:00 Faszien-training		18:30 Rehasport		19:00 Lift and Pump		19:00 ZUMBA		11:00 YOGA	Fitness-Cycling 10:15
20:00 TRX-Core		19:30 Zumba		19:30 Rehasport							

Bitte auch unsere Aushänge und Infos auf Facebook und unserer web-Site www.studiofuerfitness.com beachten!

Die Kurse finden nur bei einer Mindestteilnahme von 3 Personen statt. Aus Hygienegründen bitte immer ein Handtuch mitbringen!

TRINKEN! Nur bei einem ausgeglichenen Flüssigkeitspegel ist eine 100%ige Leistung möglich!