






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 		09:00 Mama-Workout Rückbildung	09:15 Cycle Well	09:30 TRX Rücken		10:30 Rehasport 	09:30 Cycling Over Sixty	09:00 Rücken Fit	10:00 ExciotZirkel Trainingsfläche	ab 05.01.2019 wechselnde Kurs-Specials siehe Aushänge	
09:30 B.B.P.	10:00 ExciotZirkel Trainingsfläche	10:15 Beckenboden- training		10:00 Faszien + Beweglichkeit		11:30 Rehasport 		10:00 Mama-Workout Fitness	11:00 Mama-Workout Rückbildung		
10:30 und 11:30 Reha- sport 				10:30 Mama-Workout Fitness							
17:30 TRX-Core		17:30 Schwanger- schafts- YOGA	18:00 Functional Power	17:30 B.B.P.		17:30 Step *Intro* 18:00 Easy-Step		17:30 YOGA Streng Balance			
18:00 Functional Body-Shape	19:00 Indoor Cycling	18:30 Bauch *Intensiv*		18:30 und 19:30 		19:00 Lift and Pump			18:30 Weekend- Cycling	11:00 YOGA Safte Harmonie	
19:00 Rückenfit	Endurance trip	19:00 Faszien + Beweglichkeit		ab Febr 19 19:00 Fitness Cycling							11:00 Indoor Cycling Sundayrace
20:00 TRX-Core		19:30 Zumba									

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!