

Kursplan Fitness am Park ab 15.1.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
9.30-10.30 Uhr TF Circle Fit Martin	9.00-9.55 Uhr K1 Wirbelsäulengym Sabine	9.00-9.55 Uhr K1 Wirbelsäulengym Kasia	9.00-9.55 Uhr K1 Pilates Sabine	9.00-9.55 Uhr K1 Wirbelsäulengym Anne		9.15-10.30 Uhr K1 Yoga Kathi	
9.30-10.25 Uhr K1 Rückenfit Sandra	9.30-9.55 Uhr TF Sling Fitness* Mona/ Luke	9.15-10.15 Uhr TF Circle Fit Martin	9.30-9.55 Uhr TF Sling Fitness* Mona/ Luke	9.30-9.55 Uhr TF Sling Fitness* Mona	10.30-11.25 Uhr K1 Bodyshape Basti	10.35-11.30 Uhr K1 Rückenfit Mario	
9.30-10.25 Uhr K2 Pilates Marga	10.00-10.55 Uhr K2 Wirbelsäulengym Tom*	10.00-10.55 Uhr K1 Bodywork Kasia	10.00-10.55 Uhr K2 Qi Gong Britta *	10.00-10.55 Uhr K1 Bodyshape Anne	11.30-12.25 Uhr K1 Step 1 Basti	11.35-13.00 Uhr K1 Weekend Special Mario	
10.35-11.00 Uhr TF Sling Fitness Martin	10.00- 10.55 Uhr K1 Pilates Sabine	10.30-10.55 Uhr TF Sling Fitness* Martin	10.00-10.55 Uhr K1 Wirbelsäulengym Sabine	10.00-10.55 Uhr TF Circle Fit Mona	12.45-13.15 Uhr K1 Zumba Toning Nicole		
10.40-11.30 Uhr K1 Zumba Gold Sandra	11.00-11.55 Uhr K2 Rückenfit Tom*	11.00-11.30 Uhr TF Faszienfit Martin	11.00-11.55 Uhr K1 Rückenyoga Sabine		13.15-14.05 Uhr K1 Zumba Nicole		
10.45-11.40 Uhr K2 Cycling Jenny							
16.45-17.40 Uhr K1 Wirbelsäule Emanuele*							
17.00-17.30 Uhr TF Express Workout Mona							
17.00-17.55 Uhr K2 Cycling Marcel	16.10-16.40 Uhr K2 Zumba Toning Nicole	17.00-17.50 Uhr K2 Zumba Annemary	17.10 - 18.25 Uhr K1 Poweryoga Stefan				
17.45-18.40 Uhr K1 Pilates Emanuele*	16.40-17.30 Uhr K2 Zumba Nicole	17.00-17.55 Uhr K1 Rückenyoga Sabine	17.30-17.55 Uhr TF Sling Fitness* Mona/ Luke				
17.30-18.00 Uhr TF Faszienfit Mona	17.00-18.00 Uhr TF Circle Fit Martin	18.00-18.55 Uhr K2 Langhantel Jasmin	18.00-18.20 Uhr TF Bauch Spezial Mona/Luke				
18.05-18.30 Uhr TF Sling Fitness* Luke	17.45-18.40 Uhr K2 Bodyshape Faouzi	18.00-18.55 Uhr K1 Pilates Sabine	18.00-18.55 Uhr K2 Wirbelsäule Emanuele*	16.30-17.25 Uhr K2 Cycling Marcel			
18.00-18.55 Uhr K2 Cycling Marcel	18.00-18.55 Uhr K1 Rückenyoga Sabine	18.30-18.55 Uhr TF Sling Fitness* Mona	18.30-19.25 Uhr K1 Bodyshape Mario	17.00-17.55 Uhr K1 Langhanteltraining Suzana		17.00-17.55 Uhr K1 Langhanteltraining Ines	
18.45-19.30 Uhr TF Box fit* Luke	18.30-18.55 Uhr TF Sling Fitness* Martin	19.00-19.55 Uhr K2 Cycling Matthias	19.00-19.55 Uhr K2 Pilates Emanuele*	18.00-18.55 Uhr K1 Bodyshape Suzana		18.00-18.55 Uhr K1 Danceaerobic Ines	
18.45-19.40 Uhr K1 Step 1 Mario	18.45-19.45 Uhr K2 Step 2 Ines	19.00-19.55 Uhr K1 Bodyshape Ines	19.30-20.25 Uhr K1 Tae Bo Mario	19.00-19.55 Uhr K1 Pilates Suzana			
19.05-20.00 Uhr K2 Rückenyoga Flora	19.00-19.55 Uhr K1 Bodywork Sabine	19.15-20.00 Uhr TF Box Fit* Luke	19.30-20.00 Uhr TF Faszienfit Mona/ Luke				
19.45-20.40 Uhr K1 Tae Bo Mario	20.00-21.15 Uhr K1 Yoga Stefan	20.00-20.55 Uhr K1 Danceaerobic Ines	20.05-20.55 Uhr K2 Zumba Vanessa				
K1 = Kursraum 1 (OG) K2 = Kursraum 2 (OG) TF = Trainingsfläche (UG)				Kinderbetreuung: Montag: 16.30 - 19.30 Mittwoch: 16.30 - 19.30 Freitag: 9.30 - 11.30 Sonntag: 9.00 - 12.00		Offnungszeiten: Montag - Freitag 7.00 - 23.00 Uhr Samstag + Sonntag 9.00 - 20.00 Uhr Feiertag 9.00 - 20.00 Uhr	

* Trainer durch die Krankenkassen zertifiziert
* Begrenzte Teilnehmerzahl