

# KURSPLAN

gültig ab 01. November 2019

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	<b>Sonnengruß</b> K1 08.15 - 08.45 Uhr	eGYM/Fle-xx Betreuung  TF 08.30 - 09.30 Uhr				
<b>Jumping Fitness</b> K1 09.00 - 09.30 Uhr	<b>Yoga</b> K1 08.45 - 09.45 Uhr		<b>Jumping Fitness</b> K1 09.00 - 09.30 Uhr		eGYM/Fle-xx Betreuung  TF 11.00 - 12.00 Uhr	<b>Bodystyling</b> K1 10.30 - 11.30 Uhr
<b>Bodystyling</b> K1 09.30 - 10.30 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> K2 09.30 - 10.30 Uhr	<b>The Sixties</b> K1 09.30 - 10.30 Uhr	<b>Bodystyling</b> K1 09.30 - 10.30 Uhr	<b>Sensitiv Training</b> K1 09.30 - 10.15 Uhr	<b>Jumping Fitness</b> K1 11.00 - 12.00 Uhr	<b>Zumba</b> K1 11.30 - 12.00 Uhr
eGYM/Fle-xx Betreuung  TF 11.00 - 12.00 Uhr	eGYM/Fle-xx Betreuung  TF 10.00 - 11.00 Uhr		eGYM/Fle-xx Betreuung  TF 12.00 - 13.00 Uhr	eGYM/Fle-xx Betreuung  TF 10.00 - 11.00 Uhr	<b>Bodystyling</b> K1 12.00 - 13.00 Uhr	<b>Jumping Fitness</b> K1 12.00 - 13.00 Uhr
				<b>Jumping Fitness</b> K1 10.15 - 11.15 Uhr		eGYM/Fle-xx Betreuung  TF 14.00 - 15.00 Uhr
<b>Faszien-Rückenfitness</b> K1 17.00 - 18.00 Uhr		<b>Bodystyling</b> K1 16.00 - 17.00 Uhr		<b>Bodystyling</b> K1 16.00 - 17.00 Uhr		
eGYM/Fle-xx Betreuung  TF 17.00 - 18.00 Uhr	<b>Jumping Fitness</b> K1 17.30 - 18.30 Uhr	<b>Step I</b> K1 17.00 - 18.00 Uhr	eGYM/Fle-xx Betreuung  TF 17.00 - 18.00 Uhr	<b>Step II</b> K1 17.00 - 18.00 Uhr		
<b>Bodystyling</b> K1 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Bodystyling</b> K1 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Jumping Fitness</b> K1 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Bodystyling</b> K1 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Jumping Fitness</b> K1 18.00 - 19.00 Uhr		
<b>Step Basic (30.min)</b> K1 19.00 - 19.30 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> K2 18.30 - 19.30 Uhr	eGYM/Fle-xx Betreuung  TF 18.00 - 19.00 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax</b> K1 19.00 - 19.45 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> K2 18.45 - 19.45 Uhr		
<b>Jumping Fitness</b> K1 19.30 - 20.15 Uhr	eGYM/Fle-xx Betreuung  TF 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> K2 18.30 - 19.30 Uhr	<b>Indoor Cycling</b> K2 19.15 - 20.15 Uhr	<b>Stretch/Mobilität</b> K1 19.00 - 20.00 Uhr		
<b>Indoor Cycling</b> K2 19.00 - 20.00 Uhr	<b>Stretch &amp; Relax</b> K1 19.30 - 20.30 Uhr	<b>Zumba</b> K1 19.00 - 20.00 Uhr				

**KIDS-CLUB**

Montag:	9.00 - 11.00 Uhr
Montag:	17.00 - 20.30 Uhr
Dienstag:	17.00 - 19.30 Uhr
Mittwoch:	16.00 - 19.00 Uhr
Donnerstag:	9.00 - 11.00 Uhr
Donnerstag:	17.00 - 20.00 Uhr
Freitag:	16.00 - 20.00 Uhr
Samstag:	10.30 - 13.30 Uhr
Sonntag:	10.30 - 13.30 Uhr

Kurse mit Kinderbetreuung

Kräftigung	Wellness	intensiv Betreuung	K1 Aerobic -Raum
Herz-Kreislauf	Indoor - Cycling		K2 IC -Raum & Trainingsfläche
			TF Trainingsfläche