

FITNESS *im* ZIEGELHOF

KURSPLAN

gültig ab **01.01.2018**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 – 9.45 R2 WirbelsäulenGym		9.00 – 9.45 R2 GanzKörperTraining		9.00 – 10.00 Spinn.ing		
9.45 – 10.30 R2 WirbelsäulenGym		10.15 – 11.00 R2 TRX	10.00 – 11.00 R1 Body in Balance II	9.00 – 10.00 R1 Body in Balance I		10.30 – 11.15 R2 TRX
		16.30 – 17.15 R2 TRX	10.15 – 11.00 R2 TRX Einsteiger			11.30 – 12.15 R2 TRX
		17.00 – 18.00 R1 Rücken-BBP	17.00 – 17.45 R2 TRX Einsteiger			
17.15 – 18.00 R2 Power Circle		17.30 – 18.15 R2 TRX Einsteiger	18.00 – 19.00 R2 ThaiChi-Qigong	17.30 – 18.15 R2 TRX		
18.15 – 19.15 R1 Step Aerobic	18.00 – 19.00 R2 Rückenfit	18.00 – 19.00 R1 Yoga	18.00 – 19.00 R1 Pilates	18.00 – 19.00 Spinn.ing Fatburner & Einsteiger		
18.30 – 20.00 Spinning	19.00 – 20.00 Spinn.ing	18.30 – 19.30 Spinn.ing	19.00 – 20.00 R1 Rückenfit	18.00 – 19.30 R1 Zumba		
18.30 – 19.30 R2 BBP	19.00 – 20.00 R2 Rückenfit	19.00 – 20.00 R1 Zumba	19.00 – 20.00 Spinn.ing			
19.30 – 20.15 R1 HIT Training	20.00 – 21.00 R2 Body & Pump	19.00 – 20.00 R2 Body Workout	19.00 – 20.00 R2 Body & Pump ab 18.01.18			

R 1: Kursraum im Obergeschoss

R 2: Kursraum im Erdgeschoss (durch den Spinn.ingraum)

Unsere Öffnungszeiten: MO - DO 8.00 - 22.00 Uhr, FR 8.00 - 21.00 Uhr, SA u. SO 10.00 - 19.00 Uhr

Telefon: 0441 - 36111700