

# FITNESS *im* ZIEGELHOF

## KURSPLAN

gültig ab **01.01.2018**

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

**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