

# FITNESS *im* ZIEGELHOF

## KURSPLAN

gültig ab 15.06.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.00-9.45 <b>R2</b> WirbelsäulenGym		9.00-9.45 <b>R1</b> GanzKörperTraining	10.15-11.00 <b>R2</b> TRX-Einsteiger	9.00-10.00 Spinn.ing		
9.45-10.30 <b>R2</b> WirbelsäulenGym					10.15-11.15 Spinn.ing <i>*neu*</i>	10.30-11.15 <b>R2</b> TRX
		17.00-18.00 <b>R1</b> Yoga		17.00-18.00 <b>R1</b> Yoga	11.30-12.30 <b>R2</b> Workout <i>*neu*</i>	11.30-12.30 Spinn.ing
17.00-18.00 <b>R2</b> Power Circle	18.00-18.45 <b>R1/outdoor</b> Funktional Fitness <i>*neu*</i>	17.45-18.15 <b>R2</b> TRX-Challenge des Monats	17.00-17.45 <b>R2</b> TRX-Einsteiger	17.30-18.15 <b>R2</b> TRX		
18.05-19.05 <b>R2</b> BBP	18.15-19.15 <b>R2</b> Rückenfit	18.15-19.15 <b>R1</b> Strong Nation	18.00-19.00 <b>R2</b> TaiChi-Qigong	18.00-19.00 Spinn.ing		
18.30-19.30 Spinn.ing	19.00-20.00 Spinn.ing	18.30-19.30 Spinn.ing	19.00-20.00 <b>R1</b> Rückenfit			
		18.30-19.30 <b>R2</b> Langhantel Workout <i>*neu*</i>	19.00-20.00 Spinn.ing			
		19.30-20.30 <b>R2</b> Tabata				

**Raum 1: Kursraum im Obergeschoss**

**Raum 2: Kursraum im Erdgeschoss**

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

**Telefon: 0441 -36111700**