

FITNESS *im* ZIEGELHOF

KURSPLAN

gültig vom **01.12.2019**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.00 – 9.45 R2 WirbelsäulenGym		9.00 – 9.45 R1 GanzKörperTraining		9.00 – 10.00 Spinn.ing		10.30 – 11.15 R2 TRX
9.45 – 10.30 R2 WirbelsäulenGym			10.15 – 11.00 R2 TRX Einsteiger			11.30 – 12.15 R2 TRX
		17.00– 18.00 R1 Yoga	17.00 – 17.45 R2 TRX Einsteiger ***neu ab 05.12.2019***			11.30 – 12.30 Spinn.ing
17.00 – 18.00 R2 Power Circle	18.15 – 19.15 R1 Deep Work	17.45 – 18.15 R2 TRX-Challenge des Monats	18.00 – 19.00 R2 TaiChi-Qigong	17.30 – 18.15 R2 TRX		
18.05 – 19.05 R2 BBP	18.15 – 19.15 R2 Rückenfit	18.15 – 19.15 R1 Strong by Zumba	18.00 – 19.00 R1 Pilates	18.00 – 19.00 Spinn.ing Fatburner & Einsteiger		
18.30 – 19.30 Spinn.ing	19.00 – 20.00 Spinn.ing	18.30 – 19.30 Spinn.ing	19.00 – 20.00 R1 Rückenfit			
	19.15 – 20.15 R2 Rückenfit	18.30 – 19.15 R2 TRX	19.00 – 20.00 Spinn.ing			
		19.30– 20.30 R2 Tabata	19.00 – 20.00 R2 Zumba			

R 1: Kursraum im Obergeschoss

R 2: Kursraum im Erdgeschoss

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