

Kursplan Fitnessspanorama

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00	09:30-10:15 Uhr Fit in die Woche	9:30-11:30 Uhr belegt	09:30-10:15 Uhr Fit durch die Woche	9:30-11:30 Uhr belegt			
10:00	10:30-11:15 Uhr Aqua Fitness				10:00-10:45 Uhr Rückenfit	10:00-11:00 Uhr Boxkurs	10:00-10:45 Uhr Aqua Fitness
11:00							
12:00							
13:00			13:00-15:00 Uhr belegt		13:00-15:00 Uhr belegt		
14:00							
15:00						15:00-16:00 Uhr Qi Gong	
16:00							
17:00		17:00-17:45 Uhr Rückenfit		17:00-18:00 Uhr Qi Gong	17:00-18:00 Uhr Intervall mit Step		
18:00	17:45-19:00 Uhr Yoga	18:00-19:00 Uhr Bauch, Beine, Po	17:30-18:30 Uhr Surprise (Step, Thai Do, Aerobic oder BodyArt)	18:00-19:00 Uhr Boxkurs	18:00-19:30 Uhr Yoga		
19:00	19:00-20:00 Uhr Boxkurs	18:30-19:30 Uhr Lauftreff (Anfänger)	18:45-19:30 Uhr Zirkeltraining	18:30-19:15 Uhr Aqua Fitness			

Gültig ab 04.12.2025

Prävention	Haltungs- & Bewegungsschulung - Vorbeugung von Risikofaktoren - Kräftigung der Rumpf- & Rückenmuskulatur
Body & Mind	Kräftigung - Stärkung der Konzentrationsfähigkeit - Stressabbau
Bodyshape	Verbesserung der Körperform - Anregung des Stoffwechsels - Fettabbau
Kraft-Ausdauer	Verbesserung der Körperhaltung - Fettabbau und Straffung - Verbesserung der Muskelkraft & Muskelausdauer
Aqua	Leichtes, gelenkschonendes konditionstraining im Wasser

Bitte an der Fitnesstheke oder telefonisch unter 02603 9790-34 anmelden!
Die Kursteilnehmerzahl ist begrenzt. Kurse finden ab 3 Personen statt.

