

Fitness- Kurs- Zeiten ab September 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	9.00- 10.00 Spinning (Enzo)	9.00- 9.45 Rückenfit (Nils)	8.00- 8.45 Rückenfit (Carina)	8.45- 9.30 Rückenfit (Enzo)	9.00- 9.45 Rückenfit (Torben, Marcel)
10.15- 11.00 Powerbauch (Enzo)	10.00- 11.00 Zumba (Kathi)			9.30- 10.15 Rückenfit (Nils)	10.00-10.30 Tabata (Torben,Marcel)
					11.00-12.00 oder 15.00-16.00 Samstags-Event (1 x Monat)
16.00- 16.45 Rückenfit (Torben)		17.15- 18.15 Fitness Geräte + Bauch (Enzo)			
18.00- 18.30 Powerbauch (Kathi)		18.30- 19.30 Pump Freestyle + Bauch (Enzo)	18.00- 18.45 BBP/Total Body (Torben)	18.15-19.15 Zumba (Kathi)	Bitte Aushänge und Ankündigungen beachten (Kathi, Torben, Enzo, Nils)
18.45- 19.30 Total Body Attack (Kathi)	19.00- 19.30 Powerbauch (Torben)	19.00- 19.45 Pilates (Alina)	18.45-19.15 Powerbauch (Torben)	19.15-20.15 Spinning (Torben)	
19.30- 20.30 Zumba (Kathi)	19.30- 20.30 Pump (Torben)	19.30- 20.30 Spinning (Enzo)	19.30- 20.30 Pump (Torben)	Zugabe 30 Minuten Spinning (intensiv) (Torben)	Sonntag
20.30- 21.30 Spinning (Torben)	20.30-21.00 Tabata (Nils)	20.00-20.45 Pilates (Alina)			