

Kursplan ab 01.März 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 10:00 Bodycomplete Anja	9:00 - 10:00 Bauch Beine Po Chantal	9:00 - 10:00 Rücken-Gymnastik Katja	08:30 - 09:30 Rückenfit (Präventionskurs)	10:30 - 11:00 Core - Fit Chantal	Kurse siehe Aushang (mit Anmeldung)	Kurse siehe Aushang (mit Anmeldung)
10:00 - 11:00 Pilates Anja	10:00 - 10:45 Reha-Sport* Chantal	10:00 - 10:30 Faszien & Relax Katja	09:30 - 10:15 Beckenboden Training	11:15 - 11:45 Aqua-Gymnastik Chantal	<p style="text-align: center;">Der Einstieg ist in allen Kursen jederzeit möglich.</p> <p style="text-align: center;">1) Nimm genügend Flüssigkeit während der Stunde zu Dir! 2) Bringe bitte immer ein Handtuch mit. 3) Erscheine pünktlich zum Kursbeginn, um den wichtigen Aufwärmteil nicht zu versäumen.</p> <p style="text-align: center;">Änderungen und Irrtümer Vorbehalten.</p>	
12:00 - 17:00 Damensauna	11:45 - 12:45 Kraftausdauer an den Geräten (Präventionskurs)	10:40 - 11:10 Aqua-Gymnastik Katja	13:00 - 15:00 Rheumaliga*			
17:15 - 17:45 Aqua-Power Tobi/Chantal	13:00 - 15:00 Rheumaliga*		17:00 - 17:45 Reha-Sport* Chantal	16:00 - 16:30 Tabata Tobi/Chantal/Karo		
18:00 - 18:45 Power Workout Chantal	17:00 - 18:00 Functional Training (Präventionskurs)		17:45 - 18:15 Aqua-Power Tobi/Chantal			
18:45 - 19:15 Core - Fit Chantal	18:00 - 19:00 HIT Aljona	18:00 - 18:45 Power Workout Tobi/Chantal	18:30 - 19:30 Pump Up Tobi			
19:15 - 20:15 Zumba Marina	18:00 - 19:00 HIT Aljona	19:00 - 20:00 Zumba Marina	18:00 - 21:00 Sauna Abend Tim			

Ab 01.03.2018 Können die Aqua-Kurse auch über eine 5er Karte genutzt werden. Diese kostet 10 € (nur für Mitglieder)

*Nur für Teilnehmer mit Rezept

*Nur mit Voranmeldung (Krankenkassenkurs)

*Teilnahme gegen Aufpreis

KörperZeit

FITNESS & SPA