

Kursplan BALANCE gültig ab 07.01.2019

Montag		Dienstag		Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag
				Sonderkurs			Sonderkurs	
		Rückenfitness 08.30 - 09.15 Uhr David						
		Rückenfitness 09.15 - 10.00 Uhr David	Rückenfitness 9:00 - 09:45 Uhr Wencke			BBP 50+ 9:30 - 10:00 Uhr Wencke		
Gymnastik für ALLE 9:30 – 10:30 Uhr Moni	Step Fit-Mix 10:00 - 10:30 Uhr David	New-Fatburner 09:45 - 10:30 Uhr Wencke				Step Basic 10.00 - 10:30 Uhr Wencke		
Rückenfitness 10:30 – 11:30 Uhr Moni	Entspannung/ Stretching 10:30 - 11:00 Uhr David	Stretching& Faszien 10:30 - 11:00 Uhr Wencke				Rückenfitness 10:30 - 11:30 Uhr Wencke		
		Rückenfitness Einsteiger 15:45 - 16:45 Uhr Bernd						
Rückenfitness 18:00 - 19:00 Uhr Bernd						Step & Body 18:00 - 18:45 Uhr David		
B- Bodyart 19:00 - 20:00 Uhr Bernd	Rückenfitness 18:00-19:00 Uhr Ellen	Strong by Zumba® 18:15- 19:15 Uhr Christina					BBP 18:45 - 19:30 Uhr David	
Intensive Workout 20:00-21:15 Uhr Diana	Bodyshape 19:10-20:10 Uhr Diana	BBP Power Class 19:15- 20:00 Uhr David					Functional EXTREME 19:30 - 20:15 Uhr David	
	Power Hour 20:15 - 21:15 Uhr Diana	Faszien Training 20.00-20.30 Uhr David						
Yoga und Pilates Kurse werden in unserem speziellen Yoga -Zentrum angeboten und können mit unserer Balance Plus Mitgliedschaft genutzt werden.								
Entspannung		Rückenkurse		Kräftigung	Cardio	High Intensity Intervall		

Öffnungszeiten:
 Mo.- Fr. 08.00 - 22.30 Uhr
 Sa. 11.00 - 19.00 Uhr
 So. 09.00 - 17.00 Uhr

Kurse finden grundsätzlich erst ab 5 Teilnehmern statt!!
 Erklärungen zu den Kursen finden Sie auf der Rückseite.



ZUMBA

Zumba Fitness® *
19:00 - 20:00 Uhr
Mirella
Sonderkurs

* Für den Zumba-
kurs gelten be-
sondere Teil-
nahmebedingungen
Info: CheckIn oder
patzelt@svfellbach.de

NEU!

NEU!

NEU!

ZUMBA

Zumba Fitness® *
19:15 - 20:15 Uhr
Aniela
Sonderkurs

NEU!

NEU!