

## Kursplan BALANCE gültig ab 03. August - 13. September 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
		!!! NEU !!!	Sonderkurs	Sonderkurs		
Full Body Workout 09:30 - 10:15 Uhr Moni	Rückenfitness 09:15 - 10:00 Uhr Marion	Rückenfitness 09:30 - 10:15 Uhr Ono			Cardio - Fitness 09:00 - 09:45 Uhr Marion	
Rückenfitness 10:30 - 11:30 Uhr Moni	Step Basic 10:15 - 10:45 Uhr Marion	Fit-Mix 10:30 - 11:30 Uhr Ono	BBP 10:00 - 10:30 Uhr Jessy		CROSS FUNCTIONAL 11:15 - 12:00 Uhr Diana	
	Rückenfitness 11:00-11:45 Uhr Marion		Rückenfitness 10:45 - 11:45 Uhr Jessy		Intensive Yoga 11:00 - 12:00 Uhr Susan	
		Rückenfitness Einsteiger 15:45 - 16:30 Uhr Bernd			Tabata 12:15 - 13:15 Uhr Diana	
Rückenfitness 18:00 - 18:45 Uhr Bernd				ZUMBA	Sonntag	
B - Bodyart 19:00 - 19:45 Uhr Bernd	Rückenfitness 18:00 - 18:45 Uhr Ellen	Functional 18:45 - 19:15 Uhr Diana/David	Rückenfitness 18:00 - 18:45 Uhr Diana	Zumba Fitness® 19:30 - 20:30 Uhr Mirella Nur 06.08 & 13.08	Rückenfitness 18:15 - 19:00 Uhr Diana/David	
Intensive Workout 20:00 - 21:15 Uhr Karim	Bodyshaping 19:00 - 20:00 Uhr Ono	BBP Power Class 19:30 - 20:15 Uhr Diana/David	Zumba Fitness® 19:15 - 20:15 Uhr Aniela SONDERKURS	BBP 19:00 - 19:45 Uhr Diana		
	Cardio - Fitness 20:15 - 21:00 Uhr Ono		ZUMBA			
Yoga- und Pilates-Kurse werden in unserem speziellen Yoga-Zentrum angeboten und können mit unserer "Balance Plus"-Mitgliedschaft genutzt werden.						
Rückenfitness	Entspannung	Kräftigung	Cardio	HIT	Sonderkurs	OUTDOOR

Öffnungszeiten:  
 Mo.- Fr. 08.00 - 22.00 Uhr  
 Sa. 11.00 - 16.00 Uhr  
 So. 09.00 - 13.30 Uhr

Kurse finden grundsätzlich erst ab 5 Teilnehmern statt!  
 Kursteilnahme nur mit Voranmeldung bis 2 Stunden vor Kurs möglich! Kurse die orange markiert sind, finden Outdoor statt!

