

Kursplan BALANCE gültig ab 03. Februar 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
		Sonderkurs		Sonderkurs		
Full Body Workout 09:30 - 10:30 Uhr Moni		Rückenfitness 09:00 - 09:45 Uhr Kristin				
Rückenfitness 10:30 - 11:30 Uhr Moni	Rückenfitness 09:15 - 10:00 Uhr Marion	Fit-Mix 09:45 - 10:30 Uhr Kristin	BBP 10:00 - 10:30 Uhr Jessy	Cardio - Fitness 09:00 - 09:45 Uhr Marion	CROSS FUNCTIONAL 11:15 - 12:15 Uhr Diana	
	Step Basic 10:00 - 10:30 Uhr Marion	Stretch & Faszien 10:30 - 11:00 Uhr Kristin	Rückenfitness 10:30 - 11:30 Uhr Jessy	Intensive Yoga 10:45 - 11:45 Uhr Susan	Tabata 12:15 - 13:15 Uhr Diana	
	Rückenfitness 10.30-11.15 Uhr Marion	Rückenfitness Einsteiger 15:45 - 16:45 Uhr Bernd				
Rückenfitness 18:00 - 19:00 Uhr Bernd			ZUMBA	Hantel - Workout 17:15 - 18:00 Uhr David	Sonntag	
B - Bodyart 19:00 - 20:00 Uhr Bernd	Rückenfitness 18:00 - 19:00 Uhr Ellen	Functional 18:45 - 19:15 Uhr David	Step & Body 18:15 - 19:00 Uhr Kristin	Zumba Fitness® 19:30 - 20:20 Uhr Mirella SONDERKURS	Sunday Fitness* 10:45 - 11:45 Uhr Trainer im Wechsel	
Intensive Workout 20:00 - 21:15 Uhr Karim	Bodyshaping 19:00 - 20:00 Uhr Ono	BBP Power Class 19:15 - 20:00 Uhr David	Zumba Fitness® 19:15 - 20:15 Uhr Aniela SONDERKURS	BBP 19:00 - 19:45 Uhr Kristin	*Programm siehe Aushang	
	Cardio - Fitness 20:00 - 21:00 Uhr Ono	Faszien Training 20:00 - 20:30 Uhr David	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	Dance	Sonderkurs

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.

