

## Kursplan BALANCE gültig ab 07.10.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		Sonderkurs	Sonderkurs		
Full Body Workout 09:30 - 10:30 Uhr Moni		Rückenfitness 09:00 - 09:45 Uhr Kristin	Step BASIC 09:30 - 10:00 Uhr Kristin	Cardio - Fitness 09:00 - 09:45 Uhr Marion	
Rückenfitness 10:30 - 11:30 Uhr Moni	Rückenfitness 09:15 - 10:00 Uhr Kristin ab Nov. Marion	Fit-Mix 09:45 - 10:30 Uhr Kristin	BBP 10:00 - 10:30 Uhr Kristin	Bodyshaping 09:45 - 10:45 Uhr Marion	Tabata 11:15 - 12:15 Uhr Diana
	Step Basic 10:00 - 10:30 Uhr Kristin ab Nov. Marion	Stretch & Faszien 10:30 - 11:00 Uhr Kristin	Rückenfitness 10:30 - 11:30 Uhr Kristin	Intensive Yoga 10:45 - 11:45 Uhr Susan	Bodyforming 12:15 - 13:15 Uhr Diana
	Stretching & Entsp. 10:30 - 11:00 Uhr Kristin ab Nov. Marion	Rückenfitness Einsteiger 15:45 - 16:45 Uhr Bernd			
Rückenfitness 18:00 - 19:00 Uhr Bernd		STRONG BY ZUMBA 30 Min 18:15 - 18:45 Uhr Christina	Latin Dance Fitness 17:30 - 18:15 Uhr Kristin	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 - 20:30 Uhr Mirella SONDERKURS	Sunday Fitness 10:45 - 11:45 Uhr Trainer im Wechsel
Intensive Workout 20:00 - 21:15 Uhr Diana	Bodyshaping 19:00 - 20:00 Uhr Diana	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	
	POWER HOUR 20:00 - 21:00 Uhr Diana	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.

