


















# Kursplan blu

11. März bis 17. März 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
High Intensity 10:30 – 11:00 	Bauch Intensiv 10:30 – 11:00 	Deep Power 10:30 – 11:00 	Bauch Beine Po 10:30 – 11:00 	Rückenfit 10:30 – 11:00 	Deep Power 10:30 – 11:00 	High Intensity 10:30 – 11:00 
Aquafit (Aktivbecken)* 15:30 – 15:50	Aquafit (Aktivbecken)* 15:30 – 15:50	Aquafit (Aktivbecken)* 15:30 – 15:50	Aquafit (Aktivbecken)* 15:30 – 15:50	Aquafit (Aktivbecken)* 15:30 – 15:50	Aquafit (Aktivbecken)* 15:30 – 15:50	Aquafit (Aktivbecken)* 15:30 – 15:50
Bauch Beine Po 18:00 – 19:00 	High Intensity 18:00 – 18:45 	Bauch Intensiv 18:00 – 18:30 	Rückenfit 18:00 – 19:00 	Bodyworkout 18:00 – 18:45 		
Deep Power 19:15 – 19:45 	Rücken Intensiv 19:00 – 19:30 	Fatburner Step 18:45 – 19:45 	Bauch Beine Po 19:15 – 19:45 	Deep Power 19:00 – 19:30 		

Wir bitten um An- und Abmeldung für alle Kurse. Kurse finden ab 3 Anmeldungen statt.

Bitte zu jedem Kurs ein Handtuch und sporttaugliches Schuhwerk mitbringen.

Unsere Tropfenskala:  leicht  mittel  schwer



\*Aquafit nutzbar über Stunde GesundZeitWelt (Gratis für Mitglieder)