

























Kursplan blu

13. Mai bis 19. Mai 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bodyworkout 10:30 – 11:00 	Rücken Intensiv 10:30 – 11:00 	Deep Power 10:30 – 11:00 	Bauch Intensiv 10:30 – 11:00 	Bauch Beine Po 10:30 – 11:00 	Deep Power 10:30 – 11:00 	Bodyworkout 10:30 – 11:00 
Deep Power 13:30 – 14:00 	Bauch Intensiv 13:30 – 14:00 	Bauch Beine Po 13:30 – 14:00 	Bodyworkout 13:30 – 14:00 	Rücken Intensiv 13:30 – 14:00 	Bauch Beine Po 13:30 – 14:00 	Bauch Intensiv 13:30 – 14:00 
Aquafit im Aktivbecken 15:30 – 15:50	Aquafit im Aktivbecken 15:30 – 15:50	Aquafit im Aktivbecken 15:30 – 15:50	Aquafit im Aktivbecken 15:30 – 15:50	Aquafit im Aktivbecken 15:30 – 15:50	Aquafit im Aktivbecken 15:30 – 15:50	Aquafit im Aktivbecken 15:30 – 15:50
Selbstverteidigung 17:15 – 18:00						
Bauch Beine Po 18:15 – 19:00 	Rückenfit 18:00 – 18:45 	Bauch Intensiv 18:00 – 18:30 	KIBO Aerobic 18:00 – 18:45 	Bodyworkout 18:00 – 19:00 		
Deep Power 19:15 – 19:45 	High Intensity 19:00 – 19:30 	Fatburner Step 18:45 – 19:45 	Bauch Beine Po 19:15 – 19:45 	Deep Power 19:15 – 19:45 		

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)

