

# Kursplan blu

09. September bis 15. September 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rücken Intensiv 10:30 – 11:00 	Deep Power 10:30 – 11:00 	Bodyworkout 10:30 – 11:00 	Bauch Beine Po 10:30 – 11:00 	<b>STRONG 30</b> STRONG (by Zumba) 10:30 – 11:00 	Deep Power 10:30 – 11:00 	Bodyworkout 10:30 – 11:00 
Bodyworkout 13:30 – 14:00 	Bauch Beine Po 13:30 – 14:00 	Bauch Intensiv 13:30 – 14:00 	Deep Power 13:30 – 14:00 	Bauch 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
	Rückenschule (Krankenk. - Kurs)* 17:00 – 18:00	<b>STRONG 30</b> STRONG (by Zumba) 18:00 – 18:30 	REHASport* 17:30 – 18:15	Bodyworkout - Zirkel 18:00 – 18:45 		
Bauch Beine Po 18:00 – 19:00 	HIT - Zirkeltraining 18:30 – 19:15 	Deep Power 18:45 – 19:15 	Rückenfit 18:30 – 19:30 	Deep Power 19:00 – 19:15 		
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 sporttaugliche Kleidung, Schuhwerk und ein Handtuch mitbringen!

Unsere Tropfenskala:  leicht  mittel  intensiv

Mit\* gekennzeichnete Kurse erfordern eine separate Anmeldung!