

Kursraum 1 **Kursraum 2** **Cycling Raum** **Trainings fläche** **Präventiv §20**

Teilnehmerbegrenzung:
 Kursraum 1: maximal 24 Personen
 Kursraum 2: maximal 16 Personen
 IC Raum: maximal 14 Personen

KURSPLAN 2022

(gültig ab 28.02.22 – 01.05.22)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag				
06:00										
07:00										
08:00										
09:00										
10:00	Power Lifting	Fitness Treff	Pilates	Fitness Treff	Body-toning	Spezial Kurs				
11:00					Pilates					
12:00										
13:00										
14:00										
15:00	Fit for Life									
16:00										
17:00	Body-toning									
18:00	BODEGA moves	Faszien	§20 five	Functional Drills	§20 five	LES MILLS BODYPUMP				
19:00	Fit Bounce	Functional Drills	Bauch & Rücken	LES MILLS BODYPUMP	Step	WSG	Indoor Cycling	LES MILLS BODYCOMBAT	Yoga	
20:00		Indoor Cycling	LES MILLS BODYPUMP	Rücken Intensiv	Zumba	LES MILLS BODYBALANCE	Indoor Cycling	Toning Mix	Modern Jazz & Dance	Functional Drills
21:00										

Anmeldung zu allen Kursen erforderlich! Die Anmeldung ist online 12 Stunden vor Kursbeginn möglich, telefonisch am selben Tag ab 08:00 Uhr
 Anmeldung über unsere eFit App, telefonisch oder persönlich in der Anlage sowie online unter www.termin.e-app.eu/vitasports,
 Die nachfolgende Kurse von LesMills Bodypump können sich um ca. 5 Minuten verzögern
 Präventives Rücken-und Gelenktraining nach §20: Teilnahme nur nach vorheriger separater Anmeldung möglich (Starttermine beachten)