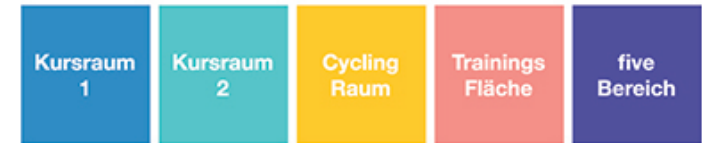


# KURSPLAN 2024

gültig ab 23.09.



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
09:00	Body-toning		Body-toning		Power-lifting		
10:00	Faszien & Stretch		Pilates	Fitness Treff		Spezial Kurs	Spezial Kurs
11:00		Fitness Treff					
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00	Body-toning	Annas Yoga & Relax				LesMills Bodypump	
18:00	BODEGA moves	Jumping Fitness	\$20 8 Wochen Kurs	Body-toning	LesMills Core	Step	
19:00	XCO Shape	LesMills Bodycombat	five offene Stunde	LesMills Bodypump	LesMills Core	Functional Drills	
20:00	Functional Drills	Bauch & Rücken	WSG	XCO meets Flexibar	LesMills Bodypump	Yoga	
21:00				LesMills Bodybalance	LesMills Core		



Anmeldung zu allen Kursen erforderlich! Die Anmeldung ist online 12 Stunden vor Kursbeginn möglich, telefonisch am selben Tag ab 8:00 Uhr.  
 Anmeldung über unsere MySports App, telefonisch oder persönlich in der Anlage.  
 \* = Alle Kurse mit dieser Markierung beginnen 5 Minuten später.  
 \*\* = five offene Stunde beginnt ab 11.06.24  
 \*\*\* = Les Mills GRIT ab 25.11.24, bis dahin High Intensity Workout.  
 \*\*\*\* = Kurs findet nicht wöchentlich statt, Termine in unserer eFit App ersichtlich.  
 Präventives Rücken-und Gelenktraining nach §20: Teilnahme nur nach vorheriger separater Anmeldung möglich (Starttermine beachten).