

# Kursplan



| Montag   |   | Dienstag   |            | Mittwoch  |   | Donnerstag  |   | Freitag   |  | Samstag     |         | Sonntag                                   |         |
|--|---|--|------------|---|---|---|---|---|--|-------------|---------|---|---------|
| Raum 1:  | Raum 2:   | Raum 1:  | Raum 2:    | Raum 1:   | Raum 2:   | Raum 1:   | Raum 2:                                   | Raum 1:   | Raum 2:  | Raum 1:     | Raum 2: | Raum 1:                                   | Raum 2: |
|  |   |  |            | 08.30-9:15<br>Bauch-Rücken<br>Intensiv<br>mit Aaron   | Einsteiger  |   |   |   |  |             |         |   |         |
| 09.45 - 10.30<br>Bauch-Rücken<br>Intensiv<br>pausiert    |   | 09.30 - 10.15<br>Bauch-Rücken Intensiv<br>mit Anja           |            | 09.15 - 10.15<br>Fit-Mix<br>mit Alisa                 |   |   |   | 09.30-10:15<br>Bauch-Rücken<br>Intensiv<br>mit Anja |  | keine Kurse |         | 10.30-11.30<br>LIFT<br>mit Aaron          |         |
| 10.30 - 11.30<br>Hormon-Yoga<br>für Frauen<br>mit Sandra |   | 10.20 - 11.05<br>Bauch-Rücken Intensiv<br>mit Anja           | Einsteiger |   |   |   |   | 10.20-11.05<br>Bauch-Rücken<br>Intensiv<br>mit Anja | Einsteiger   |             |         | 11.35-11.55<br>Sixpack-Bauch<br>mit Aaron |         |
|  |   |  |            |   |   |   |   |   |  |             |         |   |         |
|  |   |  |            |   |   |   |   |   |  |             |         |   |         |
| 17.30 -18.15<br>Bauch-Rücken<br>Intensiv<br>mit Aaron    |   | 18.00 -18.45<br>Bauch-Rücken<br>Intensiv<br>mit Aaron        |            |   |   | 17.40 - 18.25<br>Schlingen<br>Training<br>mit Aaron | 17.30 - 18.30<br>Yoga<br>mit Dagmar       |   |  |             |         |   |         |
| 18.20 -19.05<br>Rücken Fit<br>mit Aaron                  | 19.00 - 20.00<br>Spinning<br>für alle<br>mit Thomas |  |            | 17.45 -18.45<br>Fat Burner<br>Intervall<br>mit Markus |   | 18.25 - 19.25<br>Hip Hop<br>Workout                 | 18.30 - 19.30<br>Rücken Fit<br>mit Dagmar | 18.05 - 19.05<br>ZUMBA<br>mit Cristina              | 18.00 - 19.00<br>Spinning<br>für alle<br>mit Thomas          |             |         |   |         |
| 20.00 - 21.00<br>Piloxing<br>für alle<br>mit Sarah       |   |  |            | 19.00 - 19.45<br>move-it<br>mit Aaron                 | 19.00 - 20.00<br>Spinning<br>für alle<br>mit Markus | 19.25 - 20.10<br>BBP<br>mit Aaron                   |   | 19.15 - 20.15<br>LIFT<br>mit Oskar                  | 19.45 - 21.30<br>Kickboxen<br>(Savate)<br>mit Klaus / Pascal |             |         |   |         |
|  |   | 20.00 - 21.30<br>Kickboxen<br>(Savate)<br>mit Klaus / Pascal |            |   | 20.00 - 20.15<br>Streching<br>mit Markus            |   |   |   |  |             |         |   |         |

## Öffnungszeiten:

06.00 – 23.00 Uhr

## KONTAKT:

www.fitline-fitnesscenter.de  
Tel.: 07195 / 970 290