



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 Bauch-Rücken Intensiv mit Aaron | Einsteiger | 08.30 - 09.15 Morning Mobility mit Ruth | | | | | | | |
| 9.45 - 10.30 Bauch-Rücken Intensiv Pausiert | | 09.30 - 10.15 Bauch-Rücken Intensiv mit Anja | | 09.15 - 10.15 Fit Mix mit Alisa | | 09.20 - 10.05 Bauch Rücken Intensiv mit Ruth | | 09.30 - 10.15 Bauch-Rücken Intensiv mit Anja | | | | | |
| | | 10.20 - 11.05 Bauch-Rücken Intensiv mit Anja | Einsteiger | | | | | 10.20 - 11.05 Bauch-Rücken Intensiv mit Anja | Einsteiger | | | 10.30 - 11.30 LIFT mit Aaron | |
| | | | | | | | | | | | | 11.35 - 11.55 Sixpack Bauch mit Aaron | |
| 17.30 - 18.15 Bauch-Rücken Intensiv mit Aaron | | 18.00 - 18.45 Bauch-Rücken Intensiv mit Aaron | | 17.45 - 18.45 Fat Burner Intervall mit Markus | | 17.40 - 18.25 Schlingen Training mit Aaron | 17.30 - 18.30 Yoga mit Dagmar | | | | | | |
| 18.20 - 19.05 Rücken Fit mit Aaron | 19.00 - 20.00 Spinning mit Thomas | | | 19.00 - 19.45 Move It mit Aaron | 19.00 - 20.00 Spinning mit Markus | | 18.30 - 19.15 Rücken Fit mit Dagmar | 18.05 - 19.05 ZUMBA mit Christina | 18.00 - 19.00 Spinning mit Thomas | | | | |
| 20.00 - 21.00 Piloxing mit Sarah | | | | | 20.00 - 20.15 Streching mit Markus | 19.25 - 20.10 BBP mit Aaron | | 19.15 - 20.15 LIFT mit Oskar | 19.45 - 21.30 Kickboxen Savate Klaus&Pascal | | | | |
| | | 20.00 - 21.30 Kickboxen Savate Klaus&Pascal | | | | | | | | | | | |

Öffnungszeiten:

Winter : 08.00 Uhr - 23.00 Uhr
Sommer : 06.00 Uhr - 23.00 Uhr

Markierte Kurse:

RehaSport

Einsteiger:

im Sitzen

Kontakt:

info@fitline-fitnesscenter.de
07195 / 970 290