








KURSPLAN AB OKTOBER WINTER

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG		
KURSRAUM / THE TRIP	PANTHER-KÄFIG	KURSRAUM / THE TRIP	PANTHER-KÄFIG	KURSRAUM / THE TRIP	PANTHER-KÄFIG	KURSRAUM / THE TRIP	PANTHER-KÄFIG	KURSRAUM / THE TRIP	PANTHER-KÄFIG	KURSRAUM / THE TRIP	PANTHER-KÄFIG	KURSRAUM / THE TRIP	PANTHER-KÄFIG	
09:30 - 10:20 RÜCKEN FIT Anna		09:30 - 10:20 BBP Anna		09:30 - 10:20 RÜCKEN FIT Günther		09:30 - 10:20 FASZIEN & STRETCH Anna		09:30 - 10:20 BODY WORKOUT Nadine		09:30 - 10:15 LesMills THE TRIP Luca		09:00 - 10:15 SUNDAY MORNING YOGA Luisa	JEDEN 1. SONNTAG IM MONAT	
10:30 - 11:20 FASZIEN & STRETCH Anna		10:30 - 11:20 LesMills BODY BALANCE Lena		10:30 - 11:00 PILATES? Günther				10:30 - 11:20 BALANCE & STRETCH Nadine		10:30 - 11:20 LesMills BODY PUMP Manu		10:30 - 11:20 STEP & TONE Duygu		
														
17:30 - 18:00 MOBILITY Serkan		17:30 - 18:20 LesMills BODY PUMP Martina I.		17:30 - 18:20 BBP Anna		17:30 - 18:15 LesMills THE TRIP Michelle		17:30 - 18:20 FATBURNER & STRENGTH Duygu		 <p>MySports Dein mobiler Zugang zum Fitnessstudio mit Terminen, Kursen, Workouts und Selfieservice.</p> <p>* Sixpack & Bootcamp sind für alle Mitglieder kostenlos</p> <p>Anmeldung verpflichtend, denn alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 3 Personen statt. Anmeldung ist über die MySportsApp, telefonisch oder an der Theke möglich.</p>				
18:00 - 18:50 BODY WORKOUT Serkan		18:30 - 19:20 LesMills BODY BALANCE Martina I.	19:00 - 20:30 Uhr FITNESS- & KICKBOXEN Paul	18:30 - 19:20 DANCE & ZUMBA Anna		18:30 - 19:20 LesMills BODY PUMP Duygu		18:30 - 19:20 PILATES Duygu						
19:00 - 19:30 HIIT Serkan														
19:45 - 20:30 LesMills THE TRIP Jacky				19:30 - 20:15 LesMills THE TRIP Luca		19:30 - 20:30 YOGA Rebecca								

- Fokus: Fatburner/ Aerobic ●
- Fokus: Spinning/ Ausdauer ●
- Fokus: Kraftsteigerung/ Bodyforming ●
- Fokus: Entspannung/ Rückenkräftigung und -mobilisation ●
- Fokus: Boxen/ Kraftausdauer/ Selbstverteidigung ●