



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche	Kursraum	Fitnessfläche
09:15-09:45 BALLance*				09:30-10:30 BodyForming (1-3)									
09:45-10:45 Rückenfit (1-3)					10:00-10:15 Stretching (Galerie) (1)			10:00-10:40 Jumping* (1)					10:00-11:00 RückenFit (1-3)
10:45-11:45 Rückenfit (1-3)		10:30-11:30 Stretch & Entspannung (1-3)		10:30-11:45 Yoga (1-2)				10:40-11:10 Jumping* (1)					
11:45-12:30 Fit bis 100 (1)					11:00-11:15 Stretching (Galerie) (1)	11:00-12:00 Pilates (1)		11:15-12:15 Stretch & Entspannung (1)		12:45-13:45 Zumba® (1-3)			
										13:45-14:00 Bauch pur			
16:00-17:00 Pilates (1)	16:00-17:00 Nordic-Walking* (Treffen am Löh)							16:00-17:00 Pilates (1)					
17:00-18:00 Faszien Fitness				16:45-18:00 Yoga (1-2)			17:00-17:30 BALLance*						
18:00-19:00 Bootcamp		18:00-19:00 Pilates (1)		18:00-19:00 BodyForming (1-3)			17:30-18:30 RückenFit (1-3)			18:00-19:00 Zumba® Fitness (1-3)			
19:00-20:00 Zumba® Fitness (1-3)	19:00-19:15 BauchPur	19:00-20:00 Jumping* (1)					18:30-19:45 INSPYA Yoga (1-3)						

**So findest du dein Fitness-Programm:**

- 
**GESUNDHEIT**  
 Vorbeugen | erhalten | entspannen  
 Bewegungsmangel vorbeugen, Gelenke mobilisieren, Stützapparat aufbauen, Immunsystem verbessern
- 
**KONDITION**  
 Ausdauer erhalten und aufbauen  
 Kraftausdauerfähigkeit erhöhen, Herz-Kreislauf-System anregen, leistungsfähiger im Alltag werden, Gewicht reduzieren
- 
**FORM & FIGUR**  
 Muskulatur aufbauen | Gewebe straffen  
 Muskelkraft verbessern, Körper straffen, Fett abbauen