

# Kursplan Free-Gesundheitszentrum

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Gym 1	Gym 2	Functional Gym 3	Gym 1	Gym 2	Functional Gym 3	Gym 1	Gym 2	Gym 3 Functional	Gym 1 Freibad	Gym 2	Gym 3 Functional	Gym 1	Gym 2	Gym 3
09:30-10:15 Cardio MIX			09:30-10:30 MIX Light			09:30-10:25 Pilates		08:30-09:15 INDOOR CYCLING	08:35-09:20 Reha			09:00-10:25 Yoga 90 min	9:30-10:25 Body Shaping	
10:15-11:00 Rückenfit			10:40-11:25 Reha			10:30-11:25 ZUMBA gold			9:30-10:30 MIX Power			12:00-12:45 Reha	10:30-11:00 Faszien Training	
			11:30-12:15 Reha									12:50-13:35 Reha		
				16:00-16:55 Energie Bären 5-7 Jahre				15:30-16:25 Jumping Fitness		15:30-16:25 BODY CROSS Kids 8-13 Jahre				15:30-16:25 INDOOR CYCLING
16:30-17:15 Reha											16:00-16:55 Jumping Kids 8-13 Jahre			
17:45-18:00 BMW	17:00-17:50 Jumping Fitness	17:00-17:55 BODY CROSS Functional Fitness	17:45-18:00 BMW			17:00-17:45 Body Toning	17:45-18:00 BMW		17:15-18:10 Fit Funky Kraft&Tanz	17:30-18:20 Jumping Fitness				17:00-17:15 BMW
18:05-19:00 Iron Pump	18:00-18:40 ZUMBA gold + toning		18:00-18:55 Wirbel- säulengym.	18:05-18:55 Jumping Fitness	18:00-18:55 BODY CROSS Functional Fitness	18:00-18:55 Iron Pump	18:00-18:55 ZUMBA gold		18:20-19:10 PILOXING Knockout	18:30-19:15 Pilates	18:30-19:25 Sensitiv Cycling	17:00-18:00 Step Aerobic	17:20-18:05 Rückenfit	
19:05-20:00 ZUMBA	18:45-19:00 BBP Shorty	19:00-19:55 INDOOR CYCLING	19:00-19:55 Rückenfit	19:00-19:55 PILOXING Box&Pilates	18:15-19:10 INDOOR CYCLING	19:00-19:55 Body Shaping	19:00-19:55 Faszien Black Roll	19:00-19:55 BODY CROSS Functional Fitness	19:15-20:45 Yoga 90 min	19:15-19:30 BMW	19:30-20:25 INDOOR CYCLING	18:15-19:10 Iron Pump	18:15-19:10 ZUMBA	
20:05-21:00 STRONG HIIT	19:10-20:00 Jumping Fitness			20:00-21:30 Krav Maga 90 min		20:00-20:45 Reha	20:00-20:50 Jumping Fitness			19:30-20:15 Reha	19:30-20:25 BODY CROSS Functional Fitness			
Samstag			Sonntag			Hinweise								
Gym 1	Gym 2	Gym 3	Gym 1	Gym 2	Gym 3	<p>1. Bei folgenden Kursen ist eine Anmeldung am selben Tag Pflicht! • Kids Kurse • Jumping Fitness • Indoor &amp; Sensitive Cycling • Wochenend Specials</p> <p>2. Beim Krav Maga Kurs ist eine Teilnahme erst nach einem Einsteiger- Workshop möglich. Zusatzkosten, auch für Mitglieder, können entstehen.</p> <p>3. An Feiertagen finden nur ausgeschriebene Kurse statt!</p> <p style="text-align: right;"><b>Anmeldung unter: 06128-488204</b></p>								
10:30-11:25 Dance Fitness	10:30-11:25 Jumping Fitness		10:00-11:30 Surprise Sunday			10:30-11:30 INDOOR CYCLING								
11:30-11:45 BMW				11:30-11:45 BMW										