



# fitamin

## Kursplan 29.04.24 bis 13.10.24

Kursanmeldung ist Pflicht, s. bitte Rückseite!

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Aerobicraum	Spinningraum	Aerobicraum	Spinningraum	Aerobicraum	Spinningraum	Aerobicraum	Trainingsbereich	Aerobicraum	Spinningraum
<b>08:15-09:00</b> <b>Reha-Sport</b>								<b>08:15-09:00</b> <b>Reha-Sport</b>	
<b>9:15-10:00</b> <b>Pilates</b> Ronald		<b>9:15-10:00</b> <b>Gesunder Rücken</b> Susi		<b>09:15-10:15</b> <b>Kraft-Aktiv</b> Ronald		<b>09:15-10:00</b> <b>Reha-Sport</b>			<b>09:15-10:15</b> <b>Spinning</b> Maxi
<b>10:00-11:00</b> <b>Full Body Workout</b> Ronald		<b>10:15-11:00</b> <b>Reha-Sport</b>		<b>10:15-11:00</b> <b>Reha-Sport</b>		<b>10:15-11:15</b> <b>Power Yoga</b> Susi		<b>10:15-11:15</b> <b>Bauch-Beine-Po</b> Susi	
<b>17:00-17:45</b> <b>Reha-Sport</b>		<b>17:15-18:00</b> <b>Reha-Sport</b>		<b>17:00-17:45</b> <b>Reha-Sport/</b> <b>Funktionstraining</b>		<b>17:30-18:15</b> <b>Reha-Sport</b>			
<b>17:45-18:30</b> <b>Mobilates</b> Mirza		<b>18:15-18:30</b> <b>Six-Pack</b> Susi		<b>18:00-18:30</b> <b>Core</b> Mirza				<b>17:30-18:30</b> <b>Yoga</b> Ronald	
<b>18:30-19:30</b> <b>Pump-it</b> Mirza	<b>18:30-19:30</b> <b>Spinning</b> Maxi	<b>18:30-19:30</b> <b>Power Bodystyle</b> Susi		<b>18:45-19:45</b> <b>Yoga</b> Robert	<b>18:30-19:30</b> <b>Spinning</b> Erika		<b>18:30-19:30</b> <b>Functional Gruppen-Training</b> Maxi	<b>18:30-19:30</b> <b>Full Body Workout</b> Ronald	

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr 08:00-22:00 Uhr, Sa 10:00-20:00 Uhr, So 09:00-18:00 Uhr, *Feiertage siehe Sonderöffnungszeiten Homepage*