

Fitnessprogramm ab Januar 2020

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.00 - 08.30 Uhr							
08.30 - 09.00 Uhr					Fitness Workout 08.15 - 09.15 Uhr		
09.00 - 09.30 Uhr							
09.30 - 10.00 Uhr							
14.30 - 15.00 Uhr							
15.00 - 15.30 Uhr					Eltern-Kind-Turnen (Laufen bis einschl. 3 Jahre)		
15.30 - 16.00 Uhr							
16.00 - 16.30 Uhr	Dance & Move Level 1 (Schulkinder bis 14 Jahre)			Kinderyoga (Schulkinder bis 10 Jahre)	Kinderturnen 1 (Kindergartenkinder 4 - 6 Jahre)		
16.30 - 17.00 Uhr							
17.00 - 17.30 Uhr	Fit & Fun Kids Workout (Schulkinder bis 13 Jahre)		Kinderturnen 2 1. - 4. Klasse				
17.30 - 18.00 Uhr				Pilates Level 1 17.30 - 18.45 Uhr			
18.00 - 18.30 Uhr	Läufer Workout	Fit mit 60+	Total Body Workout		Boot Camp		Tanzkurs Dance Mix 18.00 - 19.15 Uhr
18.30 - 19.00 Uhr				Pilates Level 2 18.45 - 20.00 Uhr			
19.00 - 19.30 Uhr		TRX® Suspension Training	Dance Workout		Stretch & Relax		Tanzzirkel 19.15 - 20.30 Uhr
19.30 - 20.00 Uhr		Becken- bodenschule					
20.00 - 20.30 Uhr			H.I.I.T.				
20.30 - 21.00 Uhr							
21.00 - 21.30 Uhr							
21.30 - 22.00 Uhr							

Kurs findet nicht in der Turnhalle statt