

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09.40-10.30		09.45-10.45	10.15-11.00	09.45-10.45		11.00-11.45
Salsa Step mit Elementen aus Zumba		*Cardio Fit-Pilates/ Kräftigung	Senioren-gymnastik	Power Bodyforming		Rücken-Fit
10.30-11.30		10.45-11.30	11.00-12.00	10.45-11.30		11.45-12.30
BBP/ Stretching		*Rücken Fit	Yoga	Power Step		BBP
					15.00-15.45	
					Step "Basic"	
	18.30-18.50	17.30-18.45			15.45-16.30	
	Bauch extrem	Move and Box			Body Fit	
18.15-19.30	19.00-20.00	19.00-20.00		18.30-19.00		
Power-Yoga	Power-Dumbell **	Body Forming		Sommerferien Pause		
19.45-20.45	20.15-21.15	20.00-21.00		19.00-20.00		
Zumba	Indoor-Cycling III **	Rückenschule		Sommerferien Pause		

** Indoor Cycling und Dumbell Teilnehmer:

Da wir eine begrenzte Anzahl an Sets haben, kann man nur nach erfolgter telefonischer Anmeldung am jeweiligen Tag an dem Kurs teilnehmen. FunAktiv Tel. 0711/728 00 25

I = Einsteiger II = Mittelstufe III = Fortgeschrittene

Saubere Sportschuhe mit gutem Halt - Handtuch - KEINE GLASFLASCHEN

Fünf Minuten nach Kursbeginn ist die Teilnahme leider nicht mehr möglich. "ERHÖHTE VERLETZUNGSGEFAHR"