

Vorläufiger

# KURSPLAN

**Aktueller Hinweis:**

Aufgrund der Auflagen werden die Kurse vorerst entsprechend beschränkt, damit am Ende des Kurses Zeit zum Lüften und Desinfizieren bleibt. Desweiteren finden derzeit keine Kurse mit einem hochintensivem Level statt.



Fitnessclub  
**ACTIVE LIFE 24**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00		<b>Fatburner</b> 9:00 – 9:50 <small>mit Evi</small>		<b>Step-Tono</b> 9:00 – 9:50 <small>mit Lenka</small>			<b>BauchBeinePo</b> 9:15 – 10:05 <small>mit Edith</small>
10:00		<b>Pilates</b> 10:00 – 10:50 <small>mit Evi</small>		<b>Rücken Fit</b> 10:00 – 10:50 <small>mit Lenka</small>			
11:00							
17:00			<b>Mobility &amp; Stretching</b> 17:00 – 17:50 <small>mit Markus</small>	<b>Yoga</b> 17:00 – 17:55 <small>mit Songül</small>	<b>Im wöchentl. Wechsel</b> <small>gerade KW mit Mirjam</small> <small>ungerade KW mit Corina</small>		
18:00	<b>Shape your Body</b> 18:00 – 18:50 <small>mit Corina</small>	<b>Body-Workout</b> 18:00 – 18:50 <small>mit Edith</small>	<b>Muscle Pump</b> 18:00 – 18:50 <small>mit Mirjam</small>	<b>Massage</b> 18:00 – 21:30 <small>mit Tom</small>	<b>Body Workout</b> 17:30 – 18:20	<b>All-In-One</b> 18:00 – 18:50	
19:00	<b>Zumba® Fitness</b> 19:00 – 19:50 <small>mit Corina</small>	<b>Spinning</b> 19:00 – 19:50 <small>mit Edith</small>	<b>Bauchkiller</b> 19:00 – 19:25 <small>mit Mirjam</small>		<b>Jumping</b> 18:30 – 19:30	<b>Faszien Workout</b> 19:00 – 19:25	
20:00	<b>Jumping</b> 20:00 – 20:50 <small>mit Mirjam</small>		<b>HIIT up</b> 19:30 – 20:20 <small>mit Mirjam</small>		<b>Spinning</b> 19:45 – 20:35		
21:00			<b>Fitboxen</b> 20:30 – 21:30 <small>Markus</small>				
22:00							