

# KURSPLAN PFINGSTFERIEN 2019

Gültig vom 9.6. - 21.6.2019

Bitte Änderungen beachten!

## MONTAG

18:00 - 18:45 G 1  
**FUNCTIONAL MIX**

18:50 - 19:20 G 1  
**M.A.X.**  
Muscle Activity Excellence

19:30 - 20:15 G 2  
**ZUMBA**  
FITNESS

19:30 - 20:30 G 1  
**BODYWORKOUT**  
Straffung & Kräftigung deiner Po-,  
Bauch-, Arm und Beinmuskulatur

## DIENSTAG

8:45 - 9:30 G 2  
**SENIOREN FIT 60+**  
Beweglichkeit - Koordination - Kraft  
Therapeutische Leitung

18:30 - 18:40 G 1  
**BAUCH EXPRESS**  
Nur bei Gerätetraining inklusive

18:45 - 19:30 G 1  
**TABATA H.I.T.**  
HIT = High Intensity Training!  
Kurz und intensiv!

18:45 - 19:30 B 2  
**TRAMPOLIN FITNESS**  
Jump! Jump! „Spring“ Dich in Form  
- nur als 10er/20er Karte

## MITTWOCH

8:45 - 9:45 G 1  
**PILATES - FASZIENPILATES**  
Therapeutische Leitung

18:45 - 18:55 G 1  
**BAUCH EXPRESS**  
Nur bei Gerätetraining inklusive

19:00 - 19:45 G 1  
**RÜCKENFIT**  
Das Rückenworkout  
Therapeutische Leitung

## DONNERSTAG

8:45 - 9:45 G 1  
**BODYWORKOUT**  
Straffung & Kräftigung deiner Po-,  
Bauch-, Arm und Beinmuskulatur

18:15 - 19:15 G 2  
**PILATES - DEEP PILATES**

## FREITAG

18:30 - 19:15 G 1  
**BODY CIRCUIT**  
Nur bei Gerätetraining inklusive  
Ganzkörper-Zirkeltraining

## SAMSTAG

9:30 - 10:00 G 2  
**M.A.X.**  
Muscle Activity Excellence