

# Kursprogramm Gymnastik / Indoor-Cycling

aktualisiert am 7.1.2019\*

| Montag                 |                          | Dienstag                         |                          | Mittwoch                 |                               | Donnerstag                               |                               | Freitag                             |                               | Samstag |                          | Sonntag                |                               |
|------------------------|--------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------|--------------------------|------------------------|-------------------------------|
| Move                   | IC/Zirkel                | Move                             | IC/Zirkel                | Move                     | IC/Zirkel                     | Move                                     | IC/Zirkel                     | Move                                | IC/Zirkel                     | Move    | IC/Zirkel                | Move                   | IC/Zirkel                     |
| 9.00<br>Pilates        |                          | 9.00<br>Pilates                  |                          | 9.00<br>Body Art         |                               | 9.00<br>Pilates                          |                               |                                     |                               |         |                          |                        |                               |
| 10.00<br>Body Art      |                          | 10.00<br>Stretching<br>30 min.   |                          | 10.00<br>Rücken Fit      |                               | 10.00<br>Zumba®                          |                               | 9.30                                |                               |         |                          |                        |                               |
|                        |                          |                                  |                          | 11.00<br>Yoga<br>60 min. | 11.15<br>Easy<br>45 min.      |  |                               | 10.30<br>Yoga                       | 11.00<br>Easy<br>45 min.      |         | 10.30<br>Easy<br>45 min. | 11.00<br>Rücken<br>Fit | 10.15<br>Intervall<br>45 min. |
| 12.30<br>Pilates       | 13.00<br>Zirkel 30 min.  |                                  |                          |                          | 13.00<br>Zirkel 30 min.       |  |                               |                                     |                               |         |                          | 12.00<br>BOP           | 11.15<br>Easy<br>45 min.      |
|                        |                          |                                  |                          |                          |                               |  |                               |                                     |                               |         |                          |                        |                               |
| 17.00<br>Rücken<br>Fit |                          | 17.00<br>Body<br>Art             |                          | 17.00<br>Cross Fit       |                               | 16.30<br>Faszien-<br>training<br>50 min. |                               | Saisonal<br>17.00<br>Skigymnastik   |                               |         |                          |                        |                               |
| 18.00<br>Press & Pull  | 18.00<br>Easy<br>45 min. | 18.15<br>Strong by Zumba         |                          | 18.00<br>Rücken<br>Fit   | 18.00<br>Kondition<br>45 min. |  | 17.30<br>Kondition<br>45 min. | 18.00<br>Classic<br>Yoga<br>90 min. | 18.00<br>Intervall<br>60 min. |         |                          |                        |                               |
| 19.00<br>Zumba®        | 19.00<br>Easy<br>45 min. | 19.30<br>Selbstvertei-<br>digung | 19.15<br>Easy<br>45 min. | 19.00<br>Press & Pull    | 19.00<br>Kondition<br>45 min. | Strong by Zumba                          |                               |                                     |                               |         |                          |                        |                               |
| 20.00<br>Yoga          |                          |                                  |                          |                          |                               |  |                               |                                     |                               |         |                          |                        |                               |

\*Änderungen vorbehalten

Die Kurse finden jeweils ab vier Teilnehmern statt (gilt nicht für die neuen Kurse innerhalb der ersten 4 Wochen. Bitte seid pünktlich zu Kursbeginn anwesend.)