

Kursplan (Gültig ab dem 01.10.2018)						Kursbeschreibung
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	fle-xx
Öffnungszeiten: Mo-Fr: 8:00-22:00					Kondition & Bodystyling 9:00-09:45	Kräftigung der Rumpf- und Stütz Muskulatur Koordinationsverbesserung, Mobilisierung der Gelenke
Sa-So: 8:00-16:00						<b>Step</b> Ausdauertraining und Schulung der Koordination mit Hilfe einer flexiblen Stufe
Tel.: 02359-299909						<b>Hiit</b> Hochintensives Intervalltraining
	Wirbelsäulengymnastik 17:30-18:00					<b>Crossathleticx</b> Jede individuelle Stunde bringt dich, durch die vielfältige Übungsauswahl, an Deine persönliche Grenze & darüber hinaus.
	Step Aerobic 18:00-18:45	fle-xx 18:00 - 18:45	Pump 18:00-18:30	Hiit 18:00-18:30	Crossathletics Level 1 18:00-19:15	<b>Funktional Fit</b> Effektives Ganzkörper Intervalltraining, vereint Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit
	Zumba 18:45-19:30	Hiit 18:45-19:15	Funktional Fit 18:30-19:00	Kondition & Bodystyling 18:30-19:00		<b>Pump</b> Das ultimative Langhanteltraining mit energiegeladener Musik. Stärkt Hauptmuskelgruppen, Knochen und Immunsystem, strafft den gesamten Körper und baut Körperfett ab.
	Crossathletics Level 2 19:30- 20:45		Dehnung 19:00-19:15	Pilates 19:00-20:00		
			Zumba 19:15-20:00			<b>sportshouse 4U</b> bewegen // begegnen // begeistern