


# Kursplan ab März 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
<b>Geführter Zirkel</b> 09.00	<b>Geführter Zirkel</b> 09.15	<b>Body Workout</b> 09.00 - 09.45	<b>Geführter Zirkel</b> 10.00 (Projekt)	<b>Fatburner</b> 09.15 – 10.00	 <p><b>LADY FITNESS</b> ★★★★</p> <p><b>Öffnungszeiten</b>  <b>Montag-Freitag</b> 08.30-21.00 Uhr  <b>Samstag</b> 11.00-15.30 Uhr  <b>Sonntag</b> 10.00-14.00 Uhr</p> <p><b>Kursinhalte und Instruktorin bleiben uns vorbehalten.</b></p> <p><b>Unsere Kurse und geführten Zirkel finden ab 2 Teilnehmerinnen statt.</b></p>		
<b>Fatburner</b> 09.30 – 10.15	<b>Express Fatburner</b> 09.30 - 10.00	<b>Bauch &amp; Rücken</b> 09.45 - 10.15	<b>Vinyāsa Yoga (Level 2)</b> 09.30 - 10.30	<b>BBRP</b> 10.00 – 10.45		<b>Step Aerobic</b> 11.30 – 12.15	<b>Yoga</b> (siehe Aushang)
<b>Sanftes Ganzkörpertraining</b> 10.15 - 11.00	<b>Body Toning</b> 10.00 - 10.30	<b>Geführter Zirkel</b> 10.30	<b>Faszien-Fitness</b> 10.30 - 11.15	<b>Geführter Zirkel</b> 10.30		<b>Stretch &amp; Relax</b> 12.15 – 13.00	
<b>Geführter Zirkel</b> 10.15	<b>Pilates</b> 10.30 - 11.15						
	<b>Rückbildungs-gymnastik</b>		<b>Rückbildungs-gymnastik</b>				
<b>Zumba</b> 17.15 – 18.00	<b>Präventionskurs</b> 17.00 - 18.00 (mit Anmeldung)			<b>Geführter Zirkel</b> 17.00			
<b>Body Workout</b> 18.00 - 18.45	<b>Step Aerobic</b> 18.00 - 18.45	<b>Faszienyoga</b> 17.30 - 18.30	<b>BBRP</b> 18.00 - 18.45	<b>Spezialkurs</b> (siehe Aushang)			
<b>Pilates</b> 18.45 - 19.30	<b>BBP</b> 18.45 - 19.15	<b>Präventionskurs</b> 18.15 – 19.15 (mit Anmeldung)	<b>Yogilates</b> 18.45 - 19.30				