



FITNESS. YOGA. WELLNESS. ERHOLUNG.  
**FRAUENFITNESS**  
**LADIES PUR**

Kursplan ab 01.10.2018

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1 10:00 - 10:50 Uhr BODYSTYLING	1 10:00 - 10:50 Uhr GOLDEN POWER	1 10:00 - 10:50 Uhr SIMPLE POWER STEP	1 10:00 - 10:50 Uhr PILATES	1 09:00 - 09:30 Uhr CARDIO&CORE	1 10:30 - 12:00 Uhr SAMSTAGS SPECIAL	2 10:10 - 11:00 Uhr RÜCKEN YOGA <b>NEU</b>
1 11:00 - 11:50 Uhr RÜCKEN VITAL	1 11:00 - 11:50 Uhr BODYSTYLING	1 11:00 - 11:50 Uhr LANGHANTEL <b>NEU</b>	T 11:00 - 11:30 Uhr ZIRKELTRAINING	1 09:30 - 10:00 Uhr BOOTY-X-PRESS	2 11:00 - 12:30 Uhr YOGA BASIC <b>NEU</b>	1 11:00 - 12:30 Uhr SONNTAGS SPECIAL
		2 10:30 - 12:00 Uhr HATHA YOGA <b>NEU</b>	1 11:30 - 12:00 Uhr FASZIEN TRAINING	1 10:00 - 10:50 Uhr BODYSTYLING		2 11:00 - 12:30 Uhr VINYASA YOGA <b>NEU</b>
	1 16:00 - 16:50 Uhr RÜCKEN VITAL	1 16:00 - 16:50 Uhr BODYSTYLING		2 10:30 - 12:00 Uhr VINI YOGA <b>NEU</b>		
	2 16:30 - 18:00 Uhr VINYASA YOGA LEVEL II <b>NEU</b>	1 17:00 - 17:50 Uhr LANGHANTEL <b>NEU</b>	1 17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING	1 16:00 - 16:50 Uhr ZUMBA GOLD		
2 16:30 - 18:00 Uhr VINI YOGA <b>NEU</b>	1 17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING	2 17:00 - 17:50 Uhr RÜCKEN VITAL	1 18:00 - 18:50 Uhr ZUMBA <b>NEU</b>	1 17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING		
1 17:00 - 17:50 Uhr BODYSTYLING	1 18:00 - 18:50 Uhr ZUMBA <b>NEU</b>	1 18:00 - 18:50 Uhr SIMPLE POWER STEP	2 18:00 - 18:50 Uhr BAUCH & RÜCKEN STABILITY <b>NEU</b>	2 17:00 - 18:30 Uhr VINI YOGA <b>NEU</b>		
2 18:00 - 18:50 Uhr BODY ART <b>NEU</b>	2 18:00 - 19:00 Uhr YIN YOGA <b>NEU</b>	2 18:00 - 18:50 Uhr PILATES	1 19:00 - 19:50 Uhr STEP CHOREO LEVEL II <b>NEU</b>	2 18:30 - 19:20 Uhr RÜCKEN VITAL		
1 18:00 - 18:50 Uhr SIMPLE POWER STEP	T 18:30 - 19:00 Uhr BAUCH EXPRESS	2 19:00 - 20:30 Uhr KUNDALINI YOGA <b>NEU</b>	2 19:00 - 19:50 Uhr PILATES	1 19:30 - 20:20 Uhr HIIT & CALM DOWN <b>NEU</b>		
1 19:00 - 19:50 Uhr HOT IRON 1/2 <b>NEU</b>	2 19:00 - 20:30 Uhr VINYASA YOGA <b>NEU</b>					
2 19:00 - 20:20 Uhr VINYASA YOGA <b>NEU</b>	1 19:00 - 19:50 Uhr LANGHANTEL <b>NEU</b>					
	1 20:00 - 20:50 Uhr HIIT & CALM DOWN <b>NEU</b>					

- Trainingsfläche
- Kursraum 1
- Kursraum 2
- Neu ab 01.10.2018

Öffnungszeiten

Montag – Freitag	08.00 – 22.00 Uhr
Samstag	10.00 – 15.00 Uhr
Sonntag	10.00 – 15.00 Uhr