

# KURSPLAN FITNESS

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
		06.15 - 07.00 Uhr	Cycling* <sup>1,2</sup>			06.15 - 07.00 Uhr	Fit in den Tag* <sup>2</sup>
09.30 - 10.25 Uhr	Functional Training	09.00 - 09.45 Uhr	Aqua-Fitness (Indoor-Pool)	08.30 - 09.25 Uhr	Faszientraining	09.00 - 09.45 Uhr	Aqua-Fitness (Indoor-Pool)
09.30 - 10.25 Uhr	Cyber Cycling (Training mit virtuellen Trainer)	09.00 - 09.55 Uhr	ZUMBA®	09.30 - 10.30 Uhr	Hot Iron II	09.30 - 11.00 Uhr	Gesundheitstraining
10.30 - 11.25 Uhr	Gesundheitstraining					09.30 - 10.25 Uhr	Cycling* <sup>1</sup>
10.45 - 11.30 Uhr	Aqua-Fitness (Indoor-Pool)						
16.00 - 16.55 Uhr	Hot Iron I			17.15 - 17.55 Uhr	Bauch/Rücken intensiv		
17.00 - 17.50 Uhr	Rückenfitness	17.00 - 17.55 Uhr	Bodystyling	18.00 - 18.55 Uhr	Sensitive-Cycling* <sup>1</sup>	17.00 - 17.55 Uhr	Bauch-Beine-Po
18.00 - 18.45 Uhr	Aqua-Fitness (Indoor-Pool)	17.30 - 18.25 Uhr	Aqua-Cycling* <sup>2</sup> (Indoor-Pool)	18.00 - 18.45 Uhr	Aqua-Fitness (Indoor-Pool)	17.30 - 18.25 Uhr	Aqua-Cycling* <sup>2</sup> (Indoor-Pool)
18.00 - 18.55 Uhr	Fatburner Step I	18.00 - 18.50 Uhr	Faszien-und Mobilitytraining	18.00 - 18.55 Uhr	Step II	18.00 - 18.55 Uhr	ZUMBA®
18.00 - 18.55 Uhr	Fatburner-Cycling* <sup>1</sup>	19.00 - 19.55 Uhr	Iron Cross	19.00 - 19.55 Uhr	Power-Cycling	19.00 - 19.55 Uhr	Crosstraining
19.00 - 19.40 Uhr	Bauch/Rücken intensiv	20.00 - 20.55 Uhr	CrossTraining	19.00 - 19.55 Uhr	Hot Iron II		
19.45 - 20:15 Uhr	TABATA						

\*1 Diese Kurse finden unter Polar®-Own-Zone-Bedingungen statt.

\*2 Bitte melden Sie sich zu diesen Kursen an.

# KURSPLAN FITNESS

	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07.00 - 07.55 Uhr	Sensitive-Cycling* <sup>1,2</sup>		
09.00 - 09.55 Uhr	Rückenfitness		10.00 - 10.55 Uhr Basic-Cycling
10.00 - 10.55 Uhr	Hot Iron II	Workshops*	11.00 - 11.55 Uhr Cycling* <sup>1</sup>
10.15 - 11.00 Uhr	Aqua-Fitness (Indoor-Pool)		11.00 - 11.50 Uhr Rückenfitness
16.00 - 16.55 Uhr	Hot Iron I	15.00 - 15.55 Uhr Fatburnerstep I / Step'n Style	12.00 - 12.55 Uhr ZUMBA®
17.00 - 17.55 Uhr	ZUMBA®	16.00 - 17.00 Uhr Total Body Workout	13.00 - 14.00 Uhr Sunday Special
18.00 - 18.25 Uhr	Bauch intensiv	16.00 - 16.45 Uhr Aqua-Fitness (Indoor-Pool)	17.00 - 17.45 Uhr Aqua-Fitness (Indoor-Pool)
18.00 - 18.55 Uhr	Cycling* <sup>1</sup>		
18.30 - 19.15 Uhr	Aerosling* <sup>2</sup>		

\*1 Diese Kurse finden unter Polar®-Own-Zone-Bedingungen statt.

\*2 Bitte melden Sie sich zu diesen Kursen an.

Gültig ab 07.01.2019