



Alle Kurse werden nach den neuesten Ausbildungsstandards unterrichtet  
**...Erfolg kann so einfach sein!**



MONTAG Raum 1    Raum 2		DIENSTAG Raum 1    Raum 2		MITTWOCH Raum 1    Raum 2		DONNERSTAG Raum 1    Raum 2		FREITAG Raum 1    Raum 2		SAMSTAG Raum 1    Raum 2		SONNTAG Raum 1    Raum 2	
<p>09:30 – 10:30 RÜCKENGYM. EM ANDREA.M ab 14.06-</p>		<p>09:15 – 10:15 INDOOR CYCLING M ANDREIA</p>		<p>09:30 – 10:30 INDOOR CYCLING M ANDREIA</p>		<p>09:30 – 10:30 FITNESS MIX M ALISHA</p>		<p>10:15 – 11:15 PILATES EM CLAUDIA ab 11.06</p>		<p>10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING M ALEX</p>		<p>10:15 – 11:15 BBP RÜCKEN M JULIA</p>	
<p>18:15 – 18:45 BAUCH X-TRA M ALISHA</p>		<p>17:00 – 18:00 PILATES EM CLAUDIA ab 08.06.</p>		<p>18:00 – 19:00 BBP RÜCKEN M ALISHA-JULIA</p>		<p>18:00 – 19:00 BODY - WORKOUT M ANDREA.M ab 17.06.</p>		<p>18:15 – 19:15 FITNESS MIX M KERRY</p>		<p>11:30 – 12:00 BAUCH X-tra M JULIA</p>			
		<p>18:15 – 19:15 BODY - WORKOUT M LINDA</p>								<p><b>FEIERTAGE</b></p> <p>10:15 – 11:15 INDOOR CYCLING IN WECHSEL</p>			
		<p>19:30 – 20:30 ZUMBA NICOLE</p>								<p><b>RAUM 3 FUNCTIONAL ZONE</b></p> <p><b>MONTAG</b> 19:00 – 20:00 FUNCTIONALTRAINING MF ALISHA</p>			



Kursleiterin  
Andrea Keceli

**E = Einsteiger**  
**M = Mittelstufe**  
**F = Fortgeschrittene**

<b>KRÄFTIGUNG - MUSKEL - Skelettsystem</b>
<b>HERZ - KREISLAUF</b>
<b>KRÄFTIGUNG + HERZ + KREISLAUF</b>
<b>ENTSPANNUNG</b>
<b>INTENSIV</b>