

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>10:00 Uhr</b>	<b><u>Fatburner</u></b> Jenny (60Min)		<b><u>Yoga</u></b> Anke (9:30) (60Min)	<b><u>Rücken&amp; Bauch</u></b> Claudia (45min)	<b><u>Pilates</u></b> Carola (60min)		
			<b><u>BBP X-Press</u></b> Anke (10:30) (30min)			<b>16.00 Selbstverteidigung für Frauen</b> Termine siehe Aushang	<b><u>11.00 Athletik Workout</u></b>  Simon (60min)
<b>18:00 Uhr</b>	<b><u>Power Intervall</u></b> Claudia (45Min)	<b><u>Pilates</u></b> Carola (60min)	<b><u>ZUMBA</u></b> Nadine (60min)	<b><u>Bodypower</u></b> Claudia (50Min)	<b><u>STRONG</u></b> Nadine 60 Min		<b><u>12.00 Sonntags-Special</u></b>  <b><u>Okt-März</u></b>
<b>19:00 Uhr</b>	<b><u>BBP X-Press</u></b> Claudia (30Min)	<b>19.15 ! <u>Cycling</u></b> Carola (60Min)	<b><u>Rückenfit</u></b> Simon (60Min)	<b><u>Cycling</u></b> Claudia (60Min)	<b><u>Fitnessboxen</u></b> Alex/Claudia /Patrick 75 Min.		
<b>20:00 Uhr</b>		<b><u>Yoga*</u></b> Anke (20:15) (60min)	<b><u>Athletik Workout</u></b> Simon (60Min)				

**Strong by Zumba: Anspruchsvolles Ganzkörpertraining zu perfekt abgestimmten Beats**

**Fatburner** : Ganzkörpertraining mit Elementen aus Ausdauer und Krafttraining.

**Power Intervall**: Energiegeladene Kraft- und Ausdauerübungen im Wechsel

**BBP-Xpress**: 30 minütiges intensives Bauch, Beine, Po Workout.

**Bodypower**: Abwechslungsreiches Langhantel Workout für Kraft und Muskelaufbau

**Pilates**: Sanftes Ganzkörpertraining das Bewegung und Atmung verbindet.

**Athletik Workout**: Mix verschiedener Sportarten. Maximaler Konditionsaufbau.

**Cycling**: Intensives, abwechslungsreiches Ausdauertraining auf speziellen Fahrrädern

**Fitnessboxen**: Wirkungsvolles Kampfsporttraining kombiniert mit modernem Functionaltraining. Fördernd und kraftvoll ohne Verletzungsgefahr.

**Zumba**: Dance Moves zu lateinamerikanischen Klängen

**\*Yoga**: Vinyasa Power Yoga

**Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt**

**Wir bitten euch pünktlich zu Kursbeginn im Raum zu sein**