



DASS
ES
SPASS
MACHT

Man beginnt
sich so
zu bewegen,

KURSPROGRAMM

» welche **KURSE aktuell stattfinden ...** erfährst du bei unseren Trainer-u. Mitarbeiterteam! In Kürze kannst Du Dich dann auf einen freien Kursplatz online einbuchen sowie alle aktuellen Kurse bequem selbst per App abrufen.



| Mo ntag | Di enstag | Mi ttwoch | Do nnerstag | Fr eitag | Sa mstag | So nntag |
|---|---|--|--|--|---|---|
|  | 09.40-10.30 [50 Min] PHYSIO-CROSS als Kurs [2x/Jahr] | 09.30 <i>gesund</i> Sportmedizinisches Gesundheitstraining | 09.30 <i>neu!</i> PERSONALTRAINING nur auf Anfrage | 09.30 Raum 3 POWER - CIRCLE als Kurs [2x/Jahr] | 00.00 Uhr Dauer: 24 Stunden oder <i>kürzer – je nach Ausdauer.</i> Privat- Workout in Haus /Heim / Garten. Wir wünschen gute Nerven! ... <i>Wenn das schlimmste überstanden ist, dann freuen</i> Sie sich auf unser Sonntag- Morgen- Programm! | 10.00 <i>power!</i> HOT-IRON Training mit der Langhantel in der Gruppe mit viel guter Musik als Kurs [2x/Jahr] |
| | 17.00 Selbst- VERTEIDIGUNG ab 6 Jahre | 18.00 <i>neu!</i> PERSONALTRAINING nur auf Anfrage | 17.00 Selbst- VERTEIDIGUNG ab 6 Jahre | <i>neu!!!</i> | | 2 x jährlich finden VHS-KURSE statt_! » diese Starttermine eignen sich hervorragend um dem eigene Training neuen Schwung zu verleihen ... Zusammen in der Gruppe macht Bewegung noch mehr Spaß - lass dich überzeugen_! |
| 18.00 ZUMBA <i>fun! :)</i> als Kurs [2x/Jahr] | 18.00 Selbst- VERTEIDIGUNG Fortgeschrittene | 19.00 BAUCHKILLER & KONDITION als Kurs [2x/Jahr] | 18.00 Selbst- VERTEIDIGUNG Fortgeschrittene | 18.00 STRONG ZUMBA^{BY} als Kurs [2x/Jahr] | | |
| 19.15 <i>neu!!!</i> H-I-I-T als Kurs [2x/Jahr] | 19.00 Selbst- VERTEIDIGUNG Erwachsene | 20.00 <i>power!</i> HOT-IRON als Kurs [2x/Jahr] | 19.00 Selbst- VERTEIDIGUNG Erwachsene | | | Im Sommer gilt unser angepasstes Kursprogramm_! |
| | 19.00 AUTOGENES TRAINING Raum 2 als Kurs [2x/Jahr] | | 17.30 oder 20.15 Raum 2 DIE FÜNF „TIBETER“ als Kurs [2x/Jahr] | | | |

» **Gültig ab März 2019**
 Änderungen vorbehalten.
 Mindestteilnehmerzahl 5 Personen.