

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.15 - 10.00 Uhr Bodypump Light	9.30 - 10.30 Uhr Einfach Fit	10.00 - 11.00 Uhr Fit für die Enkel	9.30 - 10.30 Uhr Guten Morgen Mix	9.30 - 10.30 Uhr Bodybalance	
10.05 - 10.35 Uhr Bauch/ Rücken	10.45 - 11.45 Uhr PMR/ aut. Training				
10.40 - 12.10 Uhr actiweight					
13.00 Uhr 13.30 Uhr Bauch/ Rücken		14.30 - 15.30 Uhr PMR/ aut. Training		15.00 - 16.00 Uhr Body Pump	14.30 - 15.15 Uhr maxx F
17.30 - 18.30 Uhr PMR/ aut. Training	17.30 - 18.30 Uhr Body Pump	17.30 - 19.00 Uhr actiweight		18.00 - 19.00 Uhr Bodybalance	
18.35- 19.35 Uhr Body Pump	18.35 - 19.05 Uhr BMW	19.05 - 20.05 Uhr BBP & Rücken	18.30 - 19.30 Uhr Body Step	19.05 - 20.05 Uhr Let´s Dance	
19.40 - 20.40 Uhr Body Step	19.10 - 20.40 Uhr Total Body Workout	20.10 - 21.10 Uhr Bodybalance	19.35 - 20.35 Uhr Body Pump		

### Hinweis!

Eine Stunde, die über einen Zeitraum von 6 Wochen von weniger als 6 TN besucht wird, kann aus dem Programm genommen, bzw. durch ein neues Angebot ersetzt werden!

Spezial!!! Abnehmen    Ausdauer    Rücken/ Entspannung    Straffung/ Abnehmen

## **Einfach Fit**

Das Einsteiger- Gruppenprogramm zu inspirierender Musik. Es kommen Bälle und Tubes zum Einsatz. Geeignet um bei moderaten Übungseinheiten schrittweise Kraft zu tanken.

## **Guten Morgen Mix**

Diese Stunde ist eine vitalisierende Mischung aus Herz- Kreislauf- Training und Kräftigung. Ein Programm das Schwung verleiht und fit für den Start in den Tag macht.

## **Fit für die Enkel**

Mobil und Fit bis ins hohe Alter. Durch Einsatz von Kleingeräten und leichtem Herz- Kreislauf- Training machen wir Dich fit.

## **Let´s Dance**

Durch einfache Choreographien ist der Dance- Workout- Spaß garantiert. Außerdem wird Dir eine Menge Energie abverlangt um Dein Fitness- Level zu erhöhen

## **maxx F**

Effectives Training ohne technische Geräte.  
Alles was Du benötigst ist einen guten Willen und eine Matte.