

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Dance for Kids 17.00 - 18.00	Seniorenfitness 9.00 - 11.30		Seniorenfitness 9.00 - 11.30	Ballett f. Kinder 14.45 - 15.45
BMW 18.15 - 18.45	Seniorenkurs 9.30 - 10.15	BMW 17.45 - 18.15	Dance for Kids 17.00 - 18.00	Ballett f. Jugendliche 15.45 - 16.45
Fettburner Step 19.00 - 20.00	Selbstverteidigung 19.00 - 20.30	Zumba 18.30 - 19.30	Indoor Cycling Einsteiger 18.15 - 18.45	Zumba 18.30 - 19.30
		Kickboxen 19.30 - 21.00	Indoor Cycling 19.00 - 20.00	BBP 19.45 - 20.45

BMW	intensives und umfangreiches Bauchtraining
Fettburner Step	schweißtreibendes Aerobictraining mit dem Stepbrett und Choreographie
Seniorenkurs	leichtes Training für alle Ü60 um fit und beweglich zu bleiben
Kickboxen	Kampfsporttraining für Frauen und Männer
Selbstverteidigung	Verteidigungstraining im Alltag für Frauen und Männer ab 16 Jahren
Zumba	schweißtreibende tänzerische Bewegung mit viel Spaß und Choreographie
Indoorcycling	intensives Herz-Kreislauftraining auf dem Rad im Rhythmus zur Musik
Ballett	tänzerische Früherziehung für Kinder und Jugendliche
BBP	intensives Muskeltraining zur Strafung und Festigung im Bauch, Beine und Po Bereich
Dance for Kids	Tanzen & Bewegung zu cooler, moderner Musik



Anmeldung und Info´s unter 09274-8511 oder direkt an der Theke
 Alle Kurse sind auch für Nichtmitglieder.