

Kursplan im Fitnesspark

ab 01.10.2020

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag
Terra	Sky	Terra	Sky	Terra	Sky	Terra	Sky	Terra	Sky	Terra	Sky	Terra
8 ⁰⁰ -8 ⁵⁰ Hatha Yoga		8 ⁰⁰ -8 ⁵⁰ Vinyasa Yoga		8 ⁰⁰ -8 ⁵⁰ Rücken WSG		8 ⁰⁰ -8 ⁵⁰ Vinyasa Yoga		8 ⁰⁰ -8 ⁵⁰ Faszien Training				
9 ⁰⁰ -9 ⁵⁰ Body Forming	9 ⁰⁰ -9 ⁵⁰ Fit & Vital	9 ⁰⁰ -9 ⁵⁰ Smovey**	9 ⁰⁰ -9 ⁵⁰ LES MILLS LMI STEP	9 ⁰⁰ -9 ⁵⁰ Slings**	9 ⁰⁰ -9 ⁵⁰ Body Forming	9 ⁰⁰ -9 ⁵⁰ LES MILLS BODYPUMP	9 ⁰⁰ -9 ⁵⁰ Dance Aerobic	9 ⁰⁰ -9 ⁵⁰ Rücken WSG	9 ⁰⁰ -9 ⁵⁰ Smovey**			
10 ⁰⁰ -10 ⁵⁰ Faszien Training	10 ⁰⁰ -10 ⁵⁰ LES MILLS tone	10 ⁰⁰ -10 ⁵⁰ Pilates	10 ⁰⁰ -10 ⁵⁰ * LES MILLS CXWORX	10 ⁰⁰ -10 ⁵⁰ Yoga	10 ⁰⁰ -10 ⁵⁰ LES MILLS tone	10 ¹⁵ -11 ⁰⁵ Jumping	10 ⁰⁰ -10 ⁵⁰ Core	10 ⁰⁰ -10 ⁵⁰ Fit & Vital	10 ⁰⁰ -10 ⁵⁰ Dance Moves	10 ³⁰ -11 ²⁰ Slings**	10 ¹⁵ -11 ⁰⁵ Jede gerade Woche LES MILLS BODYCOMBAT	10 ¹⁵ -11 ⁰⁵ LES MILLS BODYPUMP
11 ⁰⁰ -11 ⁵⁰ Jumping										11 ³⁰ -12 ²⁰ Im Wechsel: HIIT	Jede ungerade Woche LES MILLS SH'BAM	
				17 ³⁰ -18 ²⁰ Rücken WSG				17 ⁰⁰ -17 ⁵⁰ * LES MILLS CXWORX	17 ⁰⁰ -17 ⁵⁰ Fit & Vital	LES MILLS & BODYATTACK		
18 ⁰⁰ -18 ⁵⁰ LES MILLS BODYPUMP	18 ⁰⁰ -18 ⁵⁰ Deep Work	18 ⁰⁰ -18 ⁵⁰ Core	18 ⁰⁰ -18 ⁵⁰ Faszien Training	18 ³⁰ -19 ²⁰ Slings**	18 ³⁰ -19 ²⁰ Dance Aerobic	18 ³⁰ -19 ²⁰ LES MILLS LMI STEP	18 ⁰⁰ -18 ⁵⁰ Maxx F	18 ⁰⁰ -18 ⁵⁰ LES MILLS BODYPUMP	18 ⁰⁰ -18 ⁵⁰ Athletic Movement			
19 ⁰⁰ -19 ⁵⁰ LES MILLS BODYATTACK	19 ¹⁵ -20 ⁰⁵ LES MILLS SH'BAM	19 ⁰⁰ -19 ⁵⁰ Slings**	19 ⁰⁰ -19 ⁵⁰ LES MILLS BODYCOMBAT	19 ³⁰ -20 ²⁰ LES MILLS BODYPUMP	19 ³⁰ -20 ²⁰ LES MILLS tone	19 ³⁰ -20 ²⁰ LES MILLS BODYCOMBAT	19 ⁰⁰ -19 ⁵⁰ Rücken WSG	19 ¹⁵ -20 ⁰⁵ Jumping	19 ¹⁵ -19 ⁴⁵ Bauch intensiv			
20 ¹⁵ -21 ⁰⁵ Vinyasa Yoga	20 ¹⁵ -21 ⁰⁵ Maxx F	20 ⁰⁰ -20 ⁵⁰ Jumping					20 ⁰⁰ -20 ³⁰ Bauch intensiv		20 ¹⁵ -21 ⁰⁵ Box Fit			

* CX Worx ist ein vorübergehender Test-Kurs für drei Monate.

** Bei diesen Kursen ist Handschuhpflicht! (ausgenommen sind eigene Smoveys und Slings)

Cycling:

Montag: 19⁰⁰-19⁵⁰

Dienstag: 19¹⁵-20⁰⁵

Mittwoch: 19⁰⁰-19⁵⁰

Freitag: 18³⁰-19²⁰

Samstag: 10³⁰-11²⁰