

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
10:00 45 MIN	BOPXpress Jan 			10:00 45 MIN	BodyWorkout Dani 	10:00 60 MIN	Bodypump Jan 	10:00 50 MIN	Jumping Toning Dani 	10:00 60 MIN	Zumba Fitness Jan 	10:00 60 MIN	Fitness Boxen Jan & Dani 
11:00 45 MIN	BauchXpress Jan 			11:00 60 MIN	Stretch & Relax Dani 	11:15 60 MIN	Jumping Fitness Jan 	11:15 45 MIN	BOPXpress Dani 	11:15 50 MIN	Jumping Fitness Jan 	11:15 60 MIN	Bodypump Jan 
18:00 45 MIN	BodyWorkout Dani 	18:00 60 MIN	Zumba Fitness Patrick 	18:00 60 MIN	Bodypump Jan 	18:00 60 MIN	Fitness Boxen Jan 						
19:00 60 MIN	Stretch & Relax Constanze 	19:15 45 MIN	BauchXpress Jan 	19:15 50 MIN	Jumping Fitness Jan 	19:15 60 MIN	Zumba Fitness Patrick 						
20:15 60 MIN	Jumping Fitness Patrick 	20:15 50 MIN	Jumping Toning Jan 	20:30 60 MIN	Bodybalance Annalena 	20:30 50 MIN	Jumping Fitness Karolina 					12:30 60 MIN	Jumping Fitness Tine 

Kraftigung/Muskelaufbau:
Körperhaltung fördern und schulen



- Fettabbau und Figurforming
- Verbessert die Muskelkraft und die Muskelausdauer
- Muskelaufbau

Tanz:

Dieser Kurs enthält vor allem tänzerische Elemente.

Er fördert:

- die Koordinationsfähigkeit
- die Auffassungsgabe
- soll aber vor allem Spaß bereiten



HerzKreislauf:

Kurse die deinen Herz-Kreislauf anregen

- steigert die Grundlagen-audauer
- regt den Fettabbau an
- stärkt das Immunsystem



Body & Mind:

Kurse die sowohl zur Entspannung, Flexibilität als auch zur inneren Mitte beitragen

- holt dich aus deinem Alltags-Stress
- steigert das Konzentrationsvermögen
- führt zur Erholung und Entspannung

