

*An dieser Stunde kann auch mit einer gültigen Fitnessbuchung oder einer Fitness-Zehnerkarte teilgenommen werden. Hierfür bitte am Service eine Aerobic-Einlasskarte holen sich für den jeweiligen Kurs am Terminal einbuchen.

Kursplan Aerobic ab November

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00-08:00		<i>(07:15-08:15)</i> Wake Up Yoga FIZ Yoga Team					
08:00-09:00							
09:00-10:00		<i>(08:30-09:30)</i> Langhantel Roman (25 TN)	Workout Maren	<i>(08:15-09:15)</i> Rückenfit Roman			
10:00-11:00				<i>(09:30-10:30)</i> Latin FIT Katharina	<i>(09:30 - 11:00)</i> Body Cross XL Manu & Gönna	Intervall Jules	Rückenfit Roman
11:00-12:00						Afro Beats Jules	Workout Roman
16:00-17:00	Step Fatburner Claudia		Langhantel Roman (25 TN)	Pilates* Julia Q.	Hot Iron® Constanze (25 TN)		
17:00-18:00	BBP Claudia	Workout Ilze	Step Basic & Workout Heike	Intervall Sünje	Antara® Jana		<i>(17.00 - 18.00/18.30)</i> Sonntagsspecial siehe Homepage/Aushang
18:00-19:00	<i>(18:00 - 19:30)</i> Langhantel Cross Swantje (25 TN)	Langhantel Andi (25 TN)	Step Fortge. 1-2 Heike	Langhantel Swantje (25 TN)	Yin Yoga Jana		
19:00-20:00	<i>(19:30 - 20:30)</i> Intervall Ilze	Intervall Andi	Intervall Julia K.	Workout Swantje	Yoga Felix	<i>(18:30-20:00)</i> Yoga Felix	deepWORK® Sonja
20:00-21:00	<i>(20:30 - 21:40)</i> Power Yoga Ilze	Step Basic Claudia/Heike	ZUMBA® Sünje	Dance Stefan	ZUMBA® Gabby		
21:00-22:00				Lyrical Dance Stefan			

Kurskategorien:

Body & Mind

Kräftigung

Rumpfkraftigung

Cardio & Kräftigung

Koordination