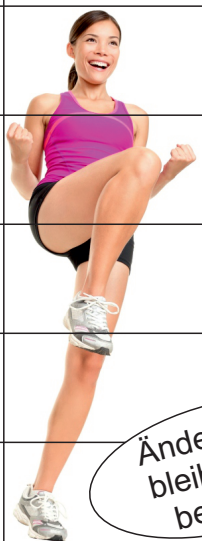


Infos über  
Kursinhalte finden  
Sie auf unserer  
Homepage

# KURSPLAN SPORT-TREFF 2.0

upgradeyourhealth

www.sport-treff.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.30-12.00 Uhr KidsClub	08.30-12.00 Uhr KidsClub	08.30-12.00 Uhr KidsClub	08.30-12.00 Uhr KidsClub	08.30-12.00 Uhr KidsClub	09.45-10.45 Uhr Cycling <b>NEU</b>	10.00-13.30 Uhr KidsClub
10.00-11.00 Uhr Fitmix	10.00-11.00 Uhr Latino-Dance	09.30-10.30 Uhr Pilates	09.00-09.30 Uhr RückenFit Herz-Kreislauf Training	09.30-10.30 Uhr Fitmix	10.30-11.30 Uhr Bodyshaping	10.45-11.45 Uhr Yoga
16.45-19.15 Uhr KidsClub	11.00-11.30 Uhr BBP	10.30-11.30 Uhr Yoga	09.30-10.00 Uhr RückenFit Workout	09.30-10.30 Uhr FIVE mit Voranmeldung	11.30-12.30 Uhr Jumping Fitness	11.45-12.15 Uhr Easy-Step
18.00-18.30 Uhr HIIT 30 Min. Workout	16:00-17:30 Uhr Qigong <b>NEU</b>	16.45-19.15 Uhr KidsClub	10.00-10.30 Uhr RückenFit Relax <b>NEU</b>	10.30-11.30 Uhr Hot Iron	12.30-13.30 Uhr IronPump <b>NEU</b>	12.15-12.45 Uhr HIIT 30 Min. Workout
18.30-19.00 Uhr HIIT 30 Min. Workout	18.30-19.00 Funktionell mit Voranmeldung	17.00-18.00 Uhr Bodyshaping	18.00-19.00 Uhr Intervall-Step	16.30-19.15 Uhr KidsClub <b>NEUE ZEIT!</b>	11.00-12.00 Uhr FIVE	12.45-13.15 Uhr BBP
18.30-19.00 Uhr Cycling Rookie	18.00-19.00 Uhr IronPump	18.00-19.00 Uhr Choreo-Step	19.00-20.00 Uhr Cycling <b>NEUE ZEIT!</b>	16.45-18.00 Uhr Yin-Yoga		11.00-12.00 Uhr FIVE
19.00-20.00 Uhr Cycling	19.00-20.00 Uhr Cycling <b>NEUE ZEIT!</b>	19.00-20.00 Uhr Cycling	19.00-20.00 Uhr Jumping Intervall/Circuit <b>NEU</b>	18.00-19.00 Uhr Pilates		17.00-18.15 Uhr Yoga 75 Min.
19.00-20.00 FIVE mit Voranmeldung	20.00-20.30 Tabata/HIIT mit Voranmeldung <b>NEU</b>	19.00-20.00 Uhr Pilates	20.00-21.00 Uhr YogaPilates <b>NEU</b>			<ul style="list-style-type: none"> <li>großer Kurs-Raum (1 OG)</li> <li>Cycling-Raum (EG)</li> <li>FIVE</li> <li>Zirkel (1 OG)</li> <li>Funktioneller Raum (EG)</li> <li>Seminarraum (2 OG)</li> <li>Kinderbetreuung (EG)</li> </ul>
19.00-19.30 Uhr HIIT 30 Min. Workout	19.00-20.00 Uhr RückenFit	20.00-21.30 Uhr Yoga 90 Min.	20.00-21.00 Uhr FIVE mit Voranmeldung			
19.30-20.00 Uhr HIIT 30 Min. Workout	20.00-21.00 Uhr Jumping Fitness	20.00-21.00 FIVE mit Voranmeldung				
20.00-21.00 Uhr Pilates	20.00-21.00 Uhr Qigong <b>NEU</b>		<p>Öffnungszeiten:</p> <p>Mo, Mi, Fr: 08.00 - 23.00 Uhr    Sa, So: 09.30 - 20.00 Uhr    Telefon: 0049 (0)228 26 43 24</p> <p>Di, Do: 07.00 - 23.00 Uhr    Feiertage i.d.R.: 09.30 - 18.00 Uhr    Kursplan gültig ab 01.01.2019</p>			

Änderungen  
bleiben vor-  
behalten!