



Kursplan

= inklusive im Gesundheitsstudio

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
09:00	täglich bis 9 Uhr exklusive für Firmenfitness geöffnet 1.OG					
10:00	Fit im Alter* 60'				Fit im Alter* 60'	
11:00						
12:00						
13:00	Rücken & Bauch 45'					
14:00	Kickboxen 4 Kidz 60'				Freefight* 60'	
15:00						
16:00		Tai Chi 16:30 Uhr KK 60'				
17:00			17:15 Uhr Neue Rückenschule 60'	17:15 Uhr Bauch & Dehnung 15'	Krav Maga** 60'	
18:00	Yoga mit Ute 60'	Tai Chi 17:45 Uhr 60'		Neue Rücken- schule & Step 60'	Yoga mit Burghard 90'	Freeletics* 60' Fettverbrennung
18:30			Fit Kickboxen 60'	Yoga mit Ute 90'	Bauch-Beine-Po 60'	
19:00	Pilates mit Sigi 60'	Tai Chi 60'		Dr. Wolff Rücken- schule 20'/45'	Neue Rücken- schule 60' KK	Fit in Form 60'
20:00			Teakwondo** 19:45 Uhr 60'			
21:00						
<p>Voranmeldungen über Kurslisten oder per Telefon möglich für Gesundheitsstudio gilt : Mindestteilnehmerzahl 2 Personen; sonst 4 Personen</p> <p style="text-align: right;">KK: Abrechnung Krankenkasse</p> <p style="text-align: right;">* 1 Tag Voranmeldung nötig ** erst zur Volleröffnung</p>						