

KURSPLAN ReStart Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Fitness für Mama 9:15 – 10:15 (60 Min.)	Zumba Fitness 9:00 – 10:00 (60 Min.)	Zumba Toning 11:00 – 12:00 (60 Min.)	Aqua Power 9:00 – 9:45 (45 Min.) NEU!	Fitness für Kinder (6 – 10 Jahre) 16:00 – 17:00 (60 Min.)	Intervalltraining 10:00 – 11:00 (60 Min.)	
Stretch & Relax 10:45 – 11:45 (60 Min.)	Bodywork (Ganzkörpertraining) 10:30 – 11:30	Fit im Alter 15:00 – 16:00 Uhr (45 Min.)		Langhanteltraining 18:15 – 19:15 (60 Min.)		
Fit im Alter 14:00 – 14:45 Uhr (45 Min.)	Bodywork (Ganzkörpertraining) 18:00 – 19:00 (60 Min.)	Yoga Rücken 18:00 – 19:00 (60 Min.)				
Langhanteltraining 17:00 – 18:00 (60 Min.)	Zumba Fitness 19:30 – 20:30 (60 Min.)	Yin Yoga 19:20 – 20:50 (90 Min.)				
Bauchexpress 18:30 – 19:00 (30 Min.)		Aqua Zumba® 19:45 – 20:30 (45 Min.)				
Vinyasa Jaguar Yoga 19:20 – 20:50 (90 Min.)						
Aqua Zumba® 19:15 – 20:00 (45 Min.)						
Aqua Power 20:10 – 20:55 (45 Min.)						