

GROUP-FITNESS

KURSRAUM 1



fitnessworld
Gesundheit & Wellness

KURSPLAN

gültig ab 26.03.2018
Änderungen vorbehalten.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		9.00 / 55 min. BODYWORKOUT		9.00 / 55 min. / @ LES MILLS BODYPUMP		SPECIAL EVENTS nach Aushang 
9.30 / 55 min. 3D RÜCKEN FITnESS	9.30 / 45 min. / @ LES MILLS LIGHT BODYPUMP			10.00 / 55 min. LES MILLS BODYBALANCE	10.45 / 55 min. LES MILLS BODYBALANCE	
10.30 / 55 min. ZUMBA			10.15 / 55 min. 3D RÜCKEN FITnESS	17.30 / 40 min. LES MILLS EXPRESS BODYCOMBAT	12.00 / 55 min. / @ LES MILLS BODYPUMP	
18.00 / 40 min. LES MILLS BODYBALANCE	18.00 / 55 min. / @ LES MILLS BODYPUMP	18.00 / 40 min. 3D RÜCKEN FITnESS	18.00 / 55 min. BODYWORKOUT	18.15 / 35 min. / @ LES MILLS EXPRESS BODYPUMP	Kurs-Legende sb sl für Slim Belly/Slim Legs geeignete Kurse @: Bitte buchen Sie online Ihren Platz www.fitness-woerrstadt.de TF: Trainingsfläche Öffnungszeiten: Mo. u. Do. 06.30 – 22.00 Uhr Di., Mi., Fr. 08.00 – 22.00 Uhr Sa. u. So. 09.00 – 17.00 Uhr Telefon: 06732 / 1773	
18.45 / 55 min. / @ LES MILLS BODYPUMP		18.45 / 55 min. / @ LES MILLS BODYPUMP	19.00 / 55 min. ZUMBA STEP			
	20.00 / 55 min. ZUMBA	19.45 / 55 min. LES MILLS BODYBALANCE				

FIVE SPRECHSTUNDE IM FIVE – RÜCKEN- & GELENKZENTRUM

10.30 – 11.00 Uhr und
19.30 – 20.00 Uhr



10.30 – 11.00 Uhr und
19.00 – 19.30 Uhr

10.30 – 11.00 Uhr und
19.00 – 19.30 Uhr

9.30 – 10.00 Uhr



10.30 – 11.00 Uhr

INDOOR-CYCLING

KURSRAUM 2

TOMAHAWK

KURSPLAN

Gültig ab 26.03.2018. Änderungen vorbehalten.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	sb 8.20 / 55 min. / @ sf Indoor-Cycling	● MAXIMUM ● INTENSIV ● MODERAT ● LEICHT ○ SEHR LEICHT	sb 9.00 / 55 min. / @ sf Indoor-Cycling		sb 13.00 / 55 min. / @ sf Indoor-Cycling	sb 10.30 / 55 min. / @ sf Indoor-Cycling 14-tägig siehe Aushang
	sb 19.00 / 55 min. / @ sf Indoor-Cycling		sb 19.00 / 55 min. / @ sf Indoor-Cycling	sb 19.00 / 55 min. / @ sf Indoor-Cycling		

POWERPLATE

TRAININGSFLÄCHE

POWER PLATE

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8.40 - 9.00 / @ Fatburner (LII)	9.30 - 9.50 / @ starker Rücken (LII)	10.00 - 10.20 / @ Fatburner (LII)	9.20 - 9.40 / @ starker Rücken (LII)	8.40 - 9.00 / @ Functionaltraining (LIII)		
9.00 - 9.20 / @ starker Rücken (LII)	9.50 - 10.10 / @ BBP (LI)	10.00 - 10.20 / @ Fatburner (LII)	9.40 - 10.00 / @ Faszientraining (LI)	9.00 - 9.20 / @ starker Rücken (LII)	10.00 - 10.20 / @ BBP (LII)	10.00 - 10.20 / @ Fatburner (LII)
	10.10 - 10.30 / @ Faszientraining (LI)	13.20 - 13.50 / @ BBP (LII)			10.20 - 10.40 / @ starker Rücken (LII)	10.20 - 10.40 / @ Functionaltraining (LIII)
		13.40 - 14.00 / @ Faszientraining (LI)		13.00 - 13.20 / @ Fatburner (LII)		10.40 - 11.00 / @ Faszientraining (LI)
			16.00 - 16.20 / @ Fatburner (LII)			
18.30 - 18.50 / @ Faszientraining (LI)	18.30 - 18.50 / @ starker Rücken (LII)	18.00 - 18.20 / @ starker Rücken (LII)	18.00 - 18.20 / @ BBP (LI)	17.30 - 17.50 / @ BBP (LII)		
18.50 - 19.10 / @ Fatburner (LII)	18.50 - 19.10 / @ BBP (LII)	18.20 - 18.40 / @ Fatburner (LII)	18.20 - 18.40 / @ Functionaltraining (LIII)			(LI) = LEVEL I
19.10 - 19.30 / @ Functionaltraining (LI)	19.10 - 19.30 / @ Fatburner (LII)	18.40 - 19.00 / @ Functionaltraining (LIII)	18.40 - 19.00 / @ Faszientraining (LII)			(LII) = LEVEL II
						(LIII) = LEVEL III