

# KURSPLAN

Herbst 2018 - gültig ab 01. Oktober

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00 - 13:00 Gerätetraining	09:00 - 13:00 Gerätetraining	09:00 - 13:00 Gerätetraining	09:00 - 13:00 Gerätetraining	09:00 - 13:00 Gerätetraining	10:00 - 11:00 WSG Prävention
09:15 - 10:00 Functional Training	10:00 - 11:00 Bewegter Rücken	10:00 - 11:00 groupfit-AKTIV	10:00 - 11:00 Starker Rücken	09:30 - 10:30 WSG Prävention	11:00 - 14:00 Gerätetraining
16:00 - 21:00 Gerätetraining	16:00 - 21:00 Gerätetraining	12:30 - 13:30 Pilates	16:00 - 21:00 Gerätetraining	11:00 - 11:45 FT Schlingen Train.	11:00 - 12:00 Pilates
18:00 - 18:45 Bauch-Express	17:30 - 18:00 Power-Zirkel (Geräte) <sup>NEU</sup>	16:00 - 21:00 Gerätetraining	18:00 - 19:00 Pilates	16:00 - 19:30 Gerätetraining	12:15 - 13:00 Functional Training
18:00 - 19:00 Zumba	18:00 - 19:00 HIITup	18:00 - 19:00 BOXING-Workout	19:00 - 20:00 WSG Prävention	16:00 - 17:00 Zumba	13:00 - 14:00 BLACKROLL-Moves <sup>NEU</sup>
19:00 - 20:00 Piloxing	19:00 - 20:00 Bauch, Beine, Po	19:00 - 20:00 groupfit-BURN	19:00 - 20:00 Step and Style	17:30 - 18:30 Stoffwechseltrain. <sup>NEU</sup>	<b>Sonntag</b>
20:00 - 21:00 Pilates	20:00 - 21:00 Yogilates	20:15 - 21:00 FT Schlingen Train.	20:00 - 21:00 GINGA-Workout	18:30 - 19:30 Faszien Training	11:00 - 12:00 Bauch, Beine, Po *
					12:00 - 13:00 Yogilates *

Alle Kursbeschreibungen findest du in unserer groupfit-APP oder auf [www.groupfit.de/kurse](http://www.groupfit.de/kurse)

## KURSTYP:

WORKOUT Kraftaufbau	WORKOUT Fettverbrennung	CHOREOGRAPHIE Fettverbrennung	BEWEGLICHKEIT Flexibilität	GERÄTETRAINING Kraftaufbau	PRÄVENTION Wirbelsäulengymnastik Beweglichkeit
Teilnahme mit Tariffkarten und Monatsabo				nur mit Monatsabo	Preise und Termine laut Aushang

\* jeden 1. Sonntag im Monat