

# KURSPLANER

## Alsterfit Bargkoppelweg

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:00 Uhr Functional Fitness*				9:00 Uhr Functional Fitness*	11:00 Uhr Functional Fitness*
10:00 Uhr Pilates	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:30 Uhr Zumba 	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik	10:00 Uhr Yogilates	
				11:00 Uhr Indoor-Cycling I*	
18:00 Uhr Yoga	17:00 Uhr Cardio-Mix		17:00 Uhr Pilates		<b>Sonntag</b>
19:00 Uhr Functional Fitness*	18:00 Uhr Pilates	17:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik	18:00 Uhr Step-Aerobic	18:30 Uhr Cardio-Conditioning-Workout	
19:30 Uhr Zumba 	19:00 Uhr Yoga	18:30 Uhr Jumping-Workout	19:00 Uhr Bauch – Beine – Po	19:30 Uhr Functional Fitness*	
20:30 Uhr Zumba 		19:30 Uhr Hot Iron	20:00 Uhr Indoor-Cycling II*	20:30 Uhr Zumba 	

\* Anmeldung ab **24 Stunden vor Kursbeginn** möglich