

KURSPLÄNE *Januar - März 2020*

S P O R T P A R K H A R S E F E L D

KURSHALLE & INDOOR-CYCLING					
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09:15 - 10:00 BBP	09:15 - 10:00 Faszien	09:15 - 10:00 Gymnastik	09:15 - 10:15 Pilates	09:15 - 10:15 Indoor Cycling*	10:00 - 11:00 Indoor Cycling*
10:05 - 10:50 Rückenfit			10:15 + 11:05 Rückenfit	09:15 - 10:15 Tabata	
10:55 - 11:55 Yoga				10:15 - 11:15 <i>Kurs auf Probe</i>	
18:30 - 19:30 Indoor Cycling*	18:00 - 19:00 Rückenfit		18:30 - 19:15 Rückenfit		
19:20 - 20:05 Workout	19:00 - 20:00 <i>Kurs auf Probe</i>	19:05 - 20:05 Tabata	18:30 - 19:30 & 19:30 - 20:30 Indoor Cycling *		

* mit Anmeldung

FIT & FUN - ARENA					
.... Kurse mit Anmeldung an der Rezeption!					
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	09:10 - 10:10 Tabata Zirkel		09:10 - 09:55 Tabata Zirkel		
			09:55 - 10:25 Technik	10:15 - 11:15 <i>Kurs auf Probe</i>	
		17:45 - 18:30 Cross 2 Workout	19:00 - 19:30 Beine-Po		
19:00 - 20:00 Cross 1 Workout	19:00 - 20:00 <i>Kurs auf Probe</i>	18:30 - 19:00 Regeneration	19:30 - 20:00 Bauch	19:00 - 20:00 Workout	

AQUA FITNESS					
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
	10:15 - 11:00 Aqua Fitness	10:20 - 11:05 Aqua Fitness	10:30 - 11:15 Aqua Fitness	9:15 - 10:00 Aqua Fitness	
	11:05 - 11:50 Aqua Fitness	11:10 - 11:55 Aqua Fitness		10:05 - 10:55 Aqua Fitness	
			18:45 - 19:30 Aqua Fitness		

S P O R T P A R K N O T T E N S D O R F

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
09:15 - 10:15 Rückenfit	09:00 - 10:00 Nordic Walking	09:15 - 10:00 Sensitiv Cycling*	09:15 - 9:45 Workout	09:15 - 10:15 Tabata	10:00 - 11:30 Rücken & Stretch
10:20 - 11:20 Workout	09:15 - 10:45 Indoor Cycling* XXL	10:05 - 10:50 Rückenfit	9:45 - 10:15 Wirbelsäule		
			10:15 - 10:45 Stretch & Relax		
18:00 - 19:00 Tabata	18:15 - 19:15 Pump Fit	18:15 - 19:00 Rückenfit	18:15 - 19:15 BBP		
19:15 - 20:15 Indoor Cycling*	19:15 - 19:45 Wirbelsäule	19:05 - 19:50 Pilates	19:15 - 20:15 Pump Fit		
	19:45 - 20:15 HIT	19:15 - 20:15 Indoor Cycling*			

*mit Anmeldung