

KURSPLÄNE - SEPTEMBER

H A R S E F E L D : KURSHALLE & CYCLING-RAUM				
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:15 - 10:00 Workout	09:15 - 10:00 Faszien	09:15 - 10:00 Workout	09:15 - 10:15 Pilates	09:15 - 10:15 Tabata
10:05 - 10:50 Rückenfit +			10:15 - 11:00 Rückenfit	10:20 - 11:20 Indoor Cycling*
10:55 - 11:55 Yoga				
18:30 - 19:15 Workout	17:40 - 18:25 Langhantel-Training	17:50 - 18:35 Rückenfit +	18:15 - 19:15 Yoga	
19:20 - 20:20 Indoor Cycling*	18:30 - 19:00 Rücken	18:45 - 19:45 Workout	18:30 - 19:30 Indoor Cycling *	
	19:00 - 19:30 Bauch		19:20 - 20:05 Rückenfit +	

H A R S E F E L D : FIT & FUN - ARENA WORKOUTS - JETZT ohne Anmeldung!				
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	9:10 - 9:55 Tabata Workout			
19:00 - 20:30 Cross Workout	18:25 - 18:55 Tabata Workout			19:00 - 20:00 Workout

H A R S E F E L D : AQUA FITNESS				
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
	10:15 - 11:00	10:25 - 11:10	19:20 - 20:05	10:05 - 10:50

N O T T E N S D O R F : KURSHALLE , TENNISPLATZ, CYCLING-RAUM, OUTDOOR				
MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:15 - 10:00 Rückenfit +	09:00 - 10:00 Nordic Walking	09:00 - 10:00 Indoor Cycling (Einsteiger)*		09:15 - 10:15 Tabata
10:05 - 10:50 Workout (ggf. Outdoor)	9:00 - 9:55 & 10:00 - 10:55 Indoor Cycling*	10:05 - 10:50 Rückenfit +		10:30 - 11:15 Rehasport (offen)
		18:15 - 19:00 Rückenfit +	16:35 - 17:20 Rehasport (offen)	
		19:05 - 19:50 Pilates	17:25 - 18:10 Rehasport (offen)	
		19:15 - 20:15 Indoor Cycling*	18:15 - 19:00 BBP vs. Tabata	
			19:00 - 19:45 Langhantel- Training	

Bitte die Rückseite beachten !!! 

* Cycling:

Wie gewohnt bitte ein Bike reservieren.

Harsefeld: Die Kurse finden im Cycling-Raum statt.

Nottensdorf: Die Kurse finden im Cycling-Raum statt. In dieser Zeit wird die Treppe nicht als Ausgang genutzt.