

## Kursplan City Fitness Schweinfurt Sommer 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>8.30 – 9.15</b> <b>Rehasportgruppe</b>	8.30 – 9.15 TRX®	<b>8.30 – 9.15</b> <b>Rehasportgruppe</b>	<b>8.30 – 9.15</b> <b>Rehasportgruppe</b>	8.30 – 9.15 ** Wirbelsäulengymnastik	
9.15 – 10.00 Pilates + Rücken	9.15 – 10.00 ** Indoor-Cycling	9.15 – 10.00 ** Bauch-Beine-Po	9.15 – 10.00 Piloxing Barre®	9.15 – 10.15 Yoga/Bodega moves®	10.15 – 11.00 TRX®
<b>10.00 – 10.45</b> <b>Rehasportgruppe</b>	<b>10.00 – 10.45</b> <b>Rehasportgruppe</b>	<b>10.00 – 10.45</b> <b>Rehasportgruppe</b>	<b>10.00 – 10.45</b> <b>Rehasportgruppe</b>		11.00 – 11.45 ** Bauch-Beine-Po/Tabata
					11.45 – 12.15 <b>NEU</b> Blackroll® meets Yoga
16.00 – 17.00 Uhr Yoga/Bodega moves®					
<b>16.30 – 17.15</b> <b>Rehasportgruppe</b>	<b>16.30 – 17.15</b> <b>Rehasportgruppe</b>	<b>16.30 – 17.15</b> <b>Rehasportgruppe</b>		<b>16.30 – 17.15</b> <b>Rehasportgruppe</b>	
17.15 – 18.00 Piloxing Barre®	17.15 – 18.00 <b>NEU</b> THE MIX by Piloxing®	17.15 – 18.00 ** Bauch-Beine-Po/Tabata	17.00 – 17.45 ShadowboxerPerformance®	17.15 – 18.00 Piloxing Knockout®	
17.15 – 18.00 Pilates + Rücken	17.30 – 18.00 Fascientraining/Blackroll®	18.00 – 18.45 Thai-Bo/KamiBo®	17.45 – 18.30 <b>NEU</b> 4STREATZ® (Aerobic)	18.00 – 19.00 deepWORK®	
18.00 – 18.45 Piloxing®	18.00 – 18.45 <b>NEU</b> Breakletics®HIIT on Beat	18.45 – 19.30 ** Indoor-Cycling	18.30 – 19.30 Strong by Zumba®	19.00 – 19.45 Bodywork	
18.45 – 19.30 Bodywork	18.45 – 19.15 <b>NEU</b> Strong30™ by Zumba®	18.45 – 19.45 Piloxing®	<b>18.45 – 19.45</b> <b>Tai Chi / Qi Gong</b>	++19.45 – 20.15 <b>NEU</b> Breakletics®HIIT on Beat	
19.30 – 20.30 Fitness-Boxen	<b>18.45 – 19.45</b> <b>Tai Chi / Qi Gong</b>	19.45 – 20.45 deepWORK®	<b>19.30 – 20.15</b> <b>Rehasportgruppe</b>	<b>++Diesen Kurs bitte mit Voranmeldung!!!</b>	
<b>19.30 – 20.15</b> <b>Rehasportgruppe</b>	++19.15 – 20.15 TRX/TRX Yoga®		<b>19.45 – 20.45</b> <b>Kung Fu</b>		Kursraum 1 oben Kursraum 2 unten
	<b>19.45 – 20.45</b> <b>Kung Fu</b>			Gültig ab 1. April`19	<b>Änderungen vorbehalten!</b>

