

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 - 10.30 Step-Classic A	9.00 - 10.00 Zumba™ A	9.00 - 10.00 RückenFit A	9.30 - 10.30 Bodytoning A		9.15 - 10.45 Vinyasa Yoga A	10.00 - 11.00 wechselnde Instrukto ren A - M
10.30 - 11.15 BBP A	9.30 - 11.00 Nordic-Walking Outdoor A	10.00 - 11.30 Vinyasa Yoga A - M	10.30 - 11.00 Stretching A	10.00 - 11.00 Body & Brain Gehirnfitness A	10.45 - 11.45 Iron Cross M	11.00 - 12.00 wechselnde Instrukto ren A - M
11.15 - 12.00 Evergreen 50+ A		<p><i>Forum</i> Kursplan gültig ab 01.11.2018</p>			11.45 - 12.30 Deep Work™ A - M	Sonntagskurse finden nicht jede Woche statt, siehe Aushang Aerobic-Wand!
17.45 - 18.45 Thai Bo A - M	17.00 - 18.00 Kids - Taekwondo Hans Bambach 6.Dan	17.30 - 18.30 RückenFit A	16.00 - 18.00 Taekwondo Kids, Jugendliche & Erwachsene Hans Bambach 6.Dan			
18.45 - 19.45 Zumba™ A - M	18.00 - 18.45 BBP A	18.30 - 19.30 Hot Iron® 2 A	18.00 - 19.00 BBP & Rücken A	18.00 - 19.00 STRONG Fit for the weekend A - M		
19.45 - 20.45 Pilates & Faszienworkout A - M	18.45 - 19.30 Cardio Workout A	19.30 - 21.00 Vinyasa Yoga A - M	19.00 - 20.00 Power Workout M	19.00 - 20.00 Zumba™ A - M		
	19.30 - 20.30 Pilates & Faszienworkout A - M					

A = Alle

M = Mittelstufe

□ = Externer Kurs

■ = neuer Kurs

**Fitness- und
Gesundheitsforum**

Daimlerstr. 2

75305 Neuenbürg

Tel.: 0 70 82 / 94 11 44

