

Unser Stundenplan

| Stunde | Mo | Di | Mi | Do | Fr |
|-------------|-----------------|--|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 8.30-9.30 | Rücken Fit | * | Pilates (Matte) | Rücken Fit | Body Fit |
| 9.45-10.45 | Rücken Fit | Feldenkrais (09.00-10.00) | Walking/ Nordic Walking | TRX Suspension Training | Cardio Step |
| 11.00-17.00 | * | * | * | * | * |
| 16.30-17.30 | Pilates (Matte) | Fitness für die Hüfte (16.00-17.00) | Walking/ Nordic Walking | * | TRX Suspension Training |
| 17.45-18.45 | Rücken Fit | Cardio Step | Rücken Fit | Yoga 1 (18.00-19.30) | Rücken Fit |
| 19.00-20.00 | Rücken Fit | Rücken Fit | Fit Mix | Yoga 2 (19.45-21.15) | Body Fit |
| 20.15-21.15 | Body Fit | Body Fit | Body Fit | * | Cardio Step |

Wechselnde Kursthemen auf Anfrage

*Swingvibe, Pilates Gerätetraining (Allegro + Chair), Personal Training

BEWEGUNGSSCHULE
FITNESS+



Schulstr. 13 · 72654 Neckartenzlingen
Telefon + Fax: (07127) 22221
www.fitness-plus.de · info@fitness-plus.de