

# Kursplan ab 07.01.2019

Montag	18:00	Rücken - Beine - Po	Haus E - Kursraum
	19:00	Rundum Fit	Haus E - Kursraum
Dienstag	18:00	Pilates	Haus E - Kursraum
Mittwoch	18:00	Kreuz - Fidel	Haus E - Kursraum
	19:00	Rundum Fit	Haus E - Kursraum
	19:00	Pilates	Haus D - Gruppenraum 1
Donnerstag	17:00	Yoga	Haus D - Gruppenraum 3
	19:00	Back-Balance	Haus E - Kursraum

Für Pilates-Reformertraining (am Gerät) können Sie Personal-Training für bis zu 4 Personen buchen. Weitere Info's hierzu und zum Kursplan bekommen Sie am Tresen.

Wir bitten Sie um Verständnis, dass unsere Kurse immer erst ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen starten werden.

Bitte melden Sie sich bei den Kollegen am Tresen für die Kurse an. Jede Anmeldeliste wird immer genau eine Woche vor dem jeweiligen Kurs bereit gestellt.

Die Kurslänge beträgt 45-50 Minuten.

## Unsere Öffnungszeiten

Montag - Freitag  
08.00 - 22.00 Uhr

Samstag  
10.00 - 21.00 Uhr

Sonntag  
12.00-19.00 Uhr  
Telefon FitnessClinic:  
04192/904040