

# KURSPLAN

GÜLTIG AB 01.01.2020

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:30 - 10:30* European Aerobic/Step® Kondition, Fettverbrennung		09:30 - 10:30 European Muscle Power® Bodyforming		09:30 - 10:30 Be active® Ausdauer + Kräftigung ab 55+	
					14:30 - 15:30 ETB® Kondition, Fettverbrennung
	17:30 - 18:15 Stretching / Mobilitytraining Beweglichkeit				15:30 - 16:30 European Weights® Kraftausdauer
17:30 - 18:30 European Aerobic/Step® Kondition, Fettverbrennung	18:30 - 19:30 European Muscle Power® Bodyforming	18:15 - 19:15 European Spin Gym® Wirbelsäulen-Training	18:30 - 19:30 European Muscle Power® Bodyforming	18:00 - 19:00* European Aerobic/Step® Kondition, Fettverbrennung	<b>SONNTAG</b>
18:30 - 19:30* European Aerobic/Step® Kondition, Fettverbrennung	19:30 - 20:30* ETB®/ETB®-Intro Kondition, Fettverbrennung	18:30 - 19:30 in Raum 2 European Chessboxing Game/Intro® Kondition, Fettverbrennung	19:30-20:30 ACROBO® Class Functional Training	19:00 - 20:00 European Weights® Kraftausdauer	11:00 - 12:00 European Spin Gym® Wirbelsäulen-Training
19:30 - 20:30 European Weights® Advanced/Master Kraftausdauer		19:30 - 20:30 European Weights® Kraftausdauer		19:00 - 19:45 in Raum 2 Stretching / Mobilitytraining Beweglichkeit	12:00-13:00 ACROBO® Class Functional Training

\*Diese Kurse finden im wöchentlichen Wechsel statt!

## AKTZENT

SPORTS

[www.aktzent-sports.de](http://www.aktzent-sports.de)