

Kurse ab September 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	08.15 Spinning 40' Polar GX ②		08.45 Fatburner 40' P ①	08.15 Spinning 40' Polar GX ②	
09.00 Step 55' ①	08.45 Fatburner 70' P ①	09.00 Fatburner 25' ①	09.00 BAX 45' ⑤	09.00 Rücken & PoBB 55' ②	11.00 Zirkel 2 55' ①
09.00 Zirkel 2 55' ①	09.00 Pilates 55' ②	09.00 Spinning 55' Polar GX ②	09.00 Pilates 55' ②	09.00 Athletik Zirkel 55' ④	
	09.00 Zirkel 2 55' ①	09.00 Zirkel 2 55' ①	09.00 Zirkel 2 55' ①	09.00 Zirkel 2 55' ①	16.00 Zirkel 2 55' Einweisung X ①
10.00 Starker Rücken 55' ④	09.00 Athletik Training 55' ④	09.30 PoBB & mehr 55' ①	09.30 Starker Rücken 55' ①	10.00 Beckenbodengymn. 85' f. Mütter X ①	
10.00 PoBB & mehr 55' ①	10.00 Aroha® 55' ②	10.00 Nordic Walking Laufftreff 85' X ①		10.00 Rücken Vital 55' P ④	17.30 Zirkel 2 55' ①
10.00 Rückbildungsgymn. 85' f. Mütter X ⑤	10.00 Rücken Vital 55' ④	10.00 Zirkel 3 Basic 30' ①	10.30 FaszienFit 45' P ①	10.00 Zumba® 55' ②	
11.00 Faszien Yoga 55' ③	10.00 Präv. Ganzkörpertr. 55' P ①	10.00 Marma-Yoga 85' ②	11.00 Zirkel 2 55' Einweisung X ①	10.30 Zirkel 2 55' ①	
	10.30 Zirkel 2 55' ①			11.00 TRX 25' ④	
					Sonntag
		15.00 Zirkel 2 55' ①			10.00 Zirkel 2 55' ①
16.50 Schwangerschaftsgymn. 55' X ⑤	17.00 Nordic Walking Laufftreff 85' X ①	17.00 Yoga sanft 55' P ④	17.00 VideoClipDance 55' Turnier ②	17.00 Pilates 55' ②	10.30 Fatburner & PoBB 55' ①
17.00 Zumba® 55' ①	17.00 Zirkel 2 55' ①	18.00 Qi Gong 55' ⑤	18.00 Zirkel 2 55' ①	17.00 VideoClipDance 55' 5-8 J. ①	11.00 Zirkel 2 55' ①
18.00 PoBB & mehr 55' ①		18.00 Step 55' ②	18.00 Zirkel 2 55' ①	17.00 Zirkel 2 55' ①	11.30 Pilates 55' s. Aushang ②
18.00 Geburtsvorbereitung 55' X	18.00 Zirkel 3 Basic 30' ①	18.00 TRX 25' ④	18.00 Zumba® 55' ①	18.00 VideoClipDance 55' ab 9 J. ①	11.30 Zumba® 55' ①
18.00 Pilates 55' ④	18.00 KAPOW® 55' ①	18.00 Yoga fit 55' ⑤	18.00 Starker Rücken 55' ②	18.00 Zirkel 3 45' ①	12.00 Zirkel 3 45' ①
18.00 BAX 40' ⑤	18.00 bodyArt ⑤	18.00 Zirkel 2 55' ①	18.00 TRX 25' ③		14.00 Zirkel 2 55' ①
18.00 Zirkel 2 55' ①		18.00 Zirkel 3 45' ①	18.30 TRX 25' ③		
18.00 Zirkel 3 45' ①		18.30 VideoClipDance 85' Erwachsene ①	18.30 TRX 25' ④	19.00 VideoClipDance 85' Turnier ②	
19.00 Spinning 55' Polar GX P ②	19.00 PoBB & mehr 55' ①	18.30 TRX 25' ④	19.00 PoBB & mehr 55' ①		
	19.00 Rücken Vital 55' X ZP ⑤	19.00 Rücken Vital 55' X ZP ⑤	jd. ersten Do/Monat PoBB & Flexibar		
19.00 Präv. Ganzkörpertr. BGF/55' P ①	19.00 Tabata 45' ②	19.00 Spinning 55' Polar GX ②	19.00 Spinning 55' Polar GX ②		
19.00 Athletik Training/HIIT* 45' ④	19.00 Zirkel 2 55' ①	19.00 Athletik Training/HIIT* 55' ④	19.00 Yoga Fitness 55' ③		
	20.00 Easy Spinning 55' PolarGX P ②	20.00 VideoClipDance 55' Turnier ①	20.00 Zirkel 3 HIIT 45' ①		
20.00 Zirkel 2 55' ①	20.00 Zirkel 2 85' Einweisung X ①	20.00 FaszienFit 55' ①	20.00 Zirkel 2 55' ①		
* High Intensity Intervall Training					

Kurzfristige Änderungen sind jederzeit möglich.

- Einsteiger
- Mittelstufe
- Fortgeschritten
- ①②③④⑤ Kursräume Clubraum
- ⊙ Outdoor
- ⊙ Kinderhort
- ⊙ Seminarraum
- ⊙ Trainingsfläche
- P Präventionskurs
- X nur mit Anmeldung
- ZP zeitl. begrenzter Präv.kurs
- 'Minuten (55'= Dauer 55min)



Kinderbetreuung
Mo - Fr: 08.30 - 12.00 Uhr
Sa, So + Feiertage geschlossen!

Info zu aktuellen Kursänderungen
auf unserer Homepage
www.allround-sports.de

salvea sports
Lust auf Gesundheit