

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09.15 - 10.15 / Raum I Bodyweight ☆☆	09.15 - 10.15 / Raum I Dynamic Work ☆☆	09.15 - 10.15 / Raum I Bodyforming ☆☆	10.30 - 12.00 / Raum I Tai Chi / Chi Gong ☆	09.15 - 10.15 / Raum I Step II ☆☆	10.00 - 11.00 / Raum I Jumping Fitness ☆☆	10.30 - 11.30 / Raum I Rückenfit ☆
14.45 - 15.45 / Raum I 15.45 - 16.45 / Raum I 18.00 - 19.30 / Raum II Videoclip Dancing**	10.15 - 11.15 / Raum I Bodyforming ☆	17.15 - 18.15 / Raum I Bodyforming ☆	16.15 - 17.15 / Raum I 17.15 - 18.15 / Raum III 18.30 - 20.00 / Raum II Videoclip Dancing**	10.15 - 11.15 / Raum I Pilates ☆	11.00 - 12.00 / Raum I Langhantel Fit ☆	11.30 - 12.30 / Raum I Indoor Cycling ☆☆
16.45 - 17.30 / Raum I 17.30 - 18.15 / Raum I Reha* ☆	10.30 - 11.45 / Raum III Yoga ☆	17.15 - 18.15 / Raum III Sh'bam ☆	17.30 - 18.30 / Raum I Rückenfit ☆	10.15 - 11.15 / Raum III Rückenfit ☆		11.30 - 12.30 / Raum II Bodyforming ☆☆
17.00 - 18.30 / Raum III Yoga (Anfänger) ☆	16.15 - 17.15 / Raum III 17.15 - 18.15 / Raum III 18.15 - 19.15 / Raum III Videoclip Dancing**	18.15 - 19.00 / Raum II Reha* ☆	18.15 - 19.45 / Raum III Yoga ☆☆	17.15 - 18.15 / Raum I Bodyforming ☆☆		
18.15 - 19.15 / Raum I Indoor Cycling ☆☆	17.15 - 18.15 / Raum I Step I ☆	18.15 - 19.15 / Raum I Jumping Fitness ☆☆	18.30 - 19.30 / Raum I Indoor Cycling ☆☆	18.15 - 19.15 / Raum I Functional Workout ☆☆		
18.30 - 20.00 / Raum III Yoga (Fortgeschr.) ☆☆	18.15 - 19.15 / Raum I Push & Pull ☆☆	18.15 - 18.45 / Raum III Bauch & Rücken Fit ☆	19.30 - 20.30 / Raum I Zumba ☆	18.15 - 19.15 / Raum III Box Circuit ☆☆		
19.15 - 20.15 / Raum I Jumping Fitness ☆☆	18.15 - 19.15 / Raum II Choreo Dance ☆	18.15 - 19.00 / Fläche Precor Fit ☆☆				
20.15 - 21.30 / Raum III Krav Maga ☆☆☆	18.15 - 19.00 / Fläche Precor Fit ☆☆	20.15 - 21.30 / Raum III Krav Maga (Basic) ☆☆				
	19.15 - 20.30 / Raum I Nike Dynamic ☆☆☆					
	19.15 - 20.15 / Raum III Box Circuit ☆☆					

Anmeldung für bestimmte Kurse
Für alle **Jumping Fitness** Kurse gilt eine Teilnehmerbegrenzung von max. 15 Personen. Meldet euch deshalb bitte früh genug am Fitness Check-In für diese Kurse an.

Dieser Kursplan ist vorübergehend!
Kursdauer aktuell um 10 Minuten reduziert. Diese Zeit dient zur Desinfektion aller Geräte. Gymnastik- & Yogamatten, Decken, Faszienrollen, Therabänder etc. müssen aktuell selber mitgebracht werden.



- ☆☆ geringe Belastung
- ☆☆☆ mittlere Belastung
- ☆☆☆☆ hohe Belastung

*) mit ärztlicher Verordnung
**) zus. Tanzvertrag notwendig. Für Kinder und Jugendliche von 8 bis 21 Jahren!

Gültig ab **01.12.2021**

Weitere Infos: www.wtcsports.de