

KURSPROGRAMM Frühling-SAISON 2019

Gültig ab 1. April 2019 / Änderungen am Kursplan jederzeit vorbehalten.

Montag	06.15 - 06.45	Qigong morning warm up	L 1-2	Lukas	e2/
	08.00 - 08.45	Aqua Gymnastik	L 1-2	Tamara	e3
	09.00 - 09.45	Aqua Power	L 1-2	Tamara	e3
	10.00 - 10.55	Flexi Fit	L 1-3	Tamara	e2
	17.30 - 18.25	Yoga	L 1-3	Annemie	e2
	18.30 - 19.00	Les Mills CXWorx	L 2-3	Barbara	e2
	18.45 - 19.30	Aqua Power	L 1-3	Tamara	e3
	19.05 - 20.05	Les Mills Bodypump	L 2-3	Barbara	e2
	19.10 - 20.05	Indoor Cycling	L 1-3	Markus	e1
	20.05 - 21.00	Indoor Cycling	L 1-3	Markus	e1
20.15 - 21.50	FI Kickbox Workout	L 2-3	Dani	e2	

Dienstag	06.15 - 06.45	Qigong morning warm up	L 1-2	Lukas	e2/
	09.00 - 09.55	Yoga	L 1-3	Petra J.	e2
	10.00 - 10.55	Pilates	L 1-3	Petra J.	e2
	18.15 - 18.45	M.A.X.	L 2-3	Trix	e2
	19.00 - 19.55	TRX	L 1-3	Trix	e2
	20.00 - 20.55	Les Mills Bodycombat	L 1-3	Claudia	e2
	20.15 - 21.00	Aqua Rider	L 1-3	Trix	e3

Mittwoch	06.15 - 06.45	Qigong morning warm up	L 1-2	Lukas	e2/
	09.00 - 09.45	Aqua Fitness	L 1-2	Tamara	e3
	10.00 - 10.55	Bauch Beine Po	L 1-3	Tamara	e2
	18.00 - 18.55	Power Yoga	L 2-3	Trix	e2
	19.10 - 20.05	Indoor Cycling	L 1-3	Markus	e1
	19.15 - 19.55	Aqua Power	L 1-3	Trix	e3

Legende:

L Schwierigkeitsgrad: 1 = leicht, 2 = mittel, 3 = fortgeschritten

Kursplatz- Reservierung möglich: Anmeldung über App oder FI-Homepage freiwillig zur Platzreservierung, falls die maximale Kursteilnehmerzahl erreicht ist, werden Kunden mit Anmeldung bevorzugt.

Ergänzender Kurs: Wird erst ab 5 angemeldeten Teilnehmern durchgeführt. Anmeldeschluss: Abendkurse bis 13 Uhr, Morgen- und Mittagkurse am Vorabend um 19 Uhr.

Outdoor: Der Kurs findet bei trockener und angenehmer Witterung im Freien statt (im Sommer Kopfbedeckung und Sonnenbrille empfehlenswert).

Donnerstag	06.15 - 06.45	Qigong morning warm up	L 1-2	Lukas	e2/
	09.00 - 09.55	Zumba Fitness	L 1-3	Maria	e2
	10.05 - 10.50	Aqua Zumba	L 1-3	Maria	e3
	19.00 - 19.55	Les Mills Bodycombat	L 1-3	Claudia	e2
	19.30 - 20.15	Aqua Rider	L 1-3	Roli	e3
	20.15 - 21.50	FI Kickbox Workout	L 2-3	Dani	e2

Freitag	06.15 - 06.45	Qigong morning warm up	L 1-2	Lukas	e2/
	08.45 - 09.40	Bauch-Beine-Po	L 1-2	Petra J.	e2
	09.55 - 10.40	Aqua Fitness	L 1-2	Petra J.	e3
	18.00 - 18.30	Les Mills CXWorx	L 2-3	Trix	e2
	18.35 - 19.30	Les Mills Bodypump	L 2-3	Trix	e2

Samstag	09.00 - 09.55	Yoga	L 2-3	Annemie/Trix	e2
	10.00 - 10.55	TRX-Workout	L 1-3	Team	e2
	11.00 - 11.55	Step / Dance Aerobic	L 1-3	Tamara	e2
	14.00 - 16.00	<u>Calisthenics Work Shop</u> 69.- / 39.- (FI Abo) Bitte Ticket lösen (online oder Empfang)	L 1-3	Jean-Paul	e3

Sonntag	09.30 - 10.00	Les Mills CXWorx	L 2-3	Team	e2
	10.05 - 11.00	Les Mills Bodypump	L 2-3	Team	e2
	11.10 - 12.05	Indoor Cycling	L 1-3	Team	e1
	17.00 - 18.30	Yoga-Special <i>(1x pro Monat, Aushang beachten)</i>	L 1-3	Annemie	e1

Der Besuch von Aquakursen bedingt ein Wellnessabo oder -eintritt

