

# KURSPROGRAMM Frühling-SAISON 2019

Gültig ab 1. Mai 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 |
|               | 09.05 - 10.30      | Yoga                   | L 1-3 | Daniela | e2 |
|               | 17.30 - 18.25      | Yoga                   | L 1-3 | Annemie | e2 |
|               | 18.30 - 19.00      | Les Mills CXWorx       | L 2-3 | Manja   | e2 |
|               | 18.45 - 19.30      | Aqua Power             | L 1-3 | Beatrix | e3 |
|               | 19.05 - 20.05      | Les Mills Bodypump     | L 2-3 | Manja   | 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 |
|          | 19.00 - 19.55 | Deepwork ( ab 15. Mai ) | L 1-2 | Manja  | e2 |
|          | 19.10 - 20.05 | Indoor Cycling          | L 1-3 | Markus | e1 |
|          | 19.15 - 20.05 | Aqua Power              | L 2-3 | Trix   | e3 |

|            |               |                        |       |         |    |
|------------|---------------|------------------------|-------|---------|----|
| 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 - 10.35 | Sixpack Workout        | L 1-3 | Dennis  | 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 |
|               | 17.05 - 17.55      | Reggaeton & Dance      | L 1-3 | Dennis   | e2 |
|               | 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 | Reggaeton & Dance                                             | L 1-3 | Dennis       | e2 |
|         | 14.00 - 16.00 | <u>Calisthenics Kurs</u><br>69.- / 39.- (FI Abo) Ticket lösen | 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                            | L 1-3 | Annemie | e2 |
|         |               | <i>(1x pro Monat, Aushang beachten)</i> |       |         |    |

Der Besuch von Aquakursen bedingt ein Wellnessabo oder -eintritt

## Legende:

**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).

