

KURSPROGRAMM HERBST-SAISON 2019

Gültig ab 2. September 2019 / Änderungen am Kursplan jederzeit vorbehalten.

Montag	06.15 - 06.45	Qigong	L 1-3	Lukas	e2	☀️
	09.00 - 09.45	Aqua Power	L 1-2	Beatrix	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 CX-Worx	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	08.00 - 08.30	Qigong	L 1-3	Lukas	e2	☀️
	09.00 - 09.55	🦅 Yoga	L 1-2	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 2-3	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	L 1-3	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	L 2-3	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	L 1-3	Lukas	e2	☀️
	09.00 - 09.55	🦅 Zumba Fitness	L 1-3	Maria	e2	☀️
	10.00 - 10.55	🦅 Pilates	L 1-3	Beatrix	e2	☀️
	10.05 - 10.50	Aqua Zumba	L 1-3	Maria	e3	
	18.00 - 18.55	🦅 TRX Basic	L 1-2	Kim	e2	☀️
	19.00 - 19.55	🦅 Les Mills Bodycombat	L 1-3	Claudia	e2	☀️
	19.30 - 20.15	🦅 AquaRider	L1-3	Roli	e3	
20.15 - 21.50	🦅 FI Kickbox Workout	L 2-3	Dani	e2	☀️	

Freitag	06.15 - 06.45	🦅 Qigong	L 1-3	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	
	18.35 - 19.30	🦅 Les Mills Bodypump	L 2-3	Trix	e2	☀️
19.35 - 20.05	🦅 Les Mills CX - Worx	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	☀️

Sonntag	09.30 - 10.00	🦅 Les Mills CX-Worx	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	
	Vorschau 14.09.19	Vollmond - Yoga	L 1-3	Trix	e2	☀️

Der Besuch von Aquakursen bedingt ein Wellnessabo oder -eintritt

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).

