

# KURSPROGRAMM Winter-SAISON 2017

Gültig ab 1. Dezember 2017 / Änderungen am Kursplan jederzeit vorbehalten.



Montag	06.15 - 06.45	Qigong morning warm up	L 1-2	Lukas	e2/
	08.00 - 08.55	TRX	L 1-3	Willie	e2
	08.55 - 09.40	Aqua Fitness	L 1-2	Gülcan	e3
	09.00 - 09.55	Yoga	L 1-3	Franziska	e2
	17.30 - 18.25	Pilates	L 1-3	Claudia	e2
	18.30 - 19.00	CXWorx	L 2-3	Manja	e2
	18.45 - 19.30	Aqua Zumba	L 1-3	Reto	e3
	19.05 - 20.05	Bodypump	L 2-3	Manja	e2
	19.10 - 20.05	Indoor Cycling <i>Endurance</i>	L 1-3	Markus	e1
	20.10 - 21.05	indoor Cycling <i>Speed</i>	L 1-3	Markus	e1
20.10 - 21.05	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
	20.15 - 21.00	Aqua Rider	L 1-3	Trix	e3
	19.10 - 20.05	Indoor Cycling <i>Climb</i>	L 1-3	Robyn	e1
20.00 - 20.55	Bodycombat	L 1-3	Claudia	e2	

Mittwoch	06.15 - 06.45	Qigong morning warm up	L 1-2	Lukas	e2/
	08.45 - 09.40	Pilates Care (Rückenfit)	L 1-2	Franziska	
	08.55 - 09.40	Aqua Fitness	L 1-2	Gülcan	e3
	08.55 - 09.50	Indoor Cycling <i>HiiT</i>	L 1-2	Tanya	e1
	10.00 - 10.55	Body Pump	L 2-3	Willie	
	18:00 - 18.55	Yoga	L 2-3	Franziska	e2
	19.10 - 20.30	Indoor Cycling 80' <i>Endurance</i>	L 1-3	Tanya	e1
	19.15 - 20.00	Aqua Power	L 1-3	Trix	e3
19.00 - 19.55	Bodypump	L 2-3	Willie	e2	
20.10 - 21.05	Zumba Fitness	L 1-3	Nathalie	e2	

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
	18.00 - 18.55	Pilates TRX	L 2-3	Claudia	e2
	19.00 - 19.55	Bodycombat	L 1-3	Claudia	e2
	19.30 - 20.15	Aqua Rider	L 1-3	Roli	e3
	19.35 - 20.30	Indoor Cycling <i>Speed</i>	L 1-3	Robyn	e1
20.00 - 20.55	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	CXWorx	L 2-3	Trix	e2
	18.35 - 19.30	Bodypump	L 2-3	Trix	e2

Samstag	09.00 - 09.55	Yoga	L 2-3	Franziska	e2
	10.00 - 10.55	TRX-Workout	L 1-3	Team	e2
	11.30 - 13.00	Indoor Cycling <i>Endurance</i>	L 1-3	Team	e1

Sonntag	09.00 - 09.20	Einführung Bodypump	L 1	Team	e1
	09.30 - 10.00	CXWorx	L 2-3	Team	e2
	10.10 - 11.05	Indoor Cycling <i>HiiT</i>	L 1-3	Team	e1
	10.05 - 11.00	Bodypump	L 2-3	Team	e2
	17.00 - 18.30	Yoga-Special (1x pro Monat, Aushang beachten) Franziska			
	19:30- 20.25	Bauchtanz	L 2-3	Estelle	e2

Der Besuch von Aquakursen bedingt ein Wellnessabo oder -eintritt.

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

nur am 1. Sonntag im Monat mit Anmeldung. Die Anmeldung ist bis spätestens am Samstagabend bis 19 Uhr möglich.

Begrenzte Platzzahl - Anmeldung über App oder FI-Homepage via GroupPoint

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.)

