

# KURSPROGRAMM WINTER-SAISON 2020

Gültig ab 1. Februar 2020 / 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	Tamara	e3	
	08.45 - 10.10	🦋 Yoga	L 1-3	Daniela	e2	☀️
	10.15 - 11.10	🦋 Bauch-Beine-Po	L 1-3	Tamara	e2	☀️
	17.30 - 18.25	🦋 Yoga	L 1-3	Annemie	e2	☀️
	18.10 - 19.05	Indoor Cycling-Specialgruppe	L 1-3		e1	
	18.30 - 19.00	🦋 Les Mills CX-Worx	L 2-3	Manja	e2	☀️
	18.45 - 19.30	Aqua Fitness	L 1-3	Tamara	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	Alexandra	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	Toni	e1	☀️
	19.15 - 20.00	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	Filomena	e2	☀️
	10.00 - 10.55	🦋 Rückenfit	L 1-3	Tamara	e2	☀️
	10.05 - 10.50	Aqua Zumba	L 1-3	Filomena	e3	
	18.00 - 18.55	🦋 TRX Basic	L 1-2	Kim	e2	☀️
	19.00 - 19.55	🦋 Les Mills Bodycombat	L 1-3	Alexandra	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	
	18.00 - 18.30	🦋 Les Mills CX - Worx	L 2-3	Kim	e2	☀️
	18.35 - 19.30	🦋 Les Mills Bodypump	L 2-3	Kim	e2	☀️
19.35 - 20.30	🦋 Dance-for-all	L 2-3	Tamara	e2	☀️	

Samstag	09.00 - 09.55	🦋 Yoga	L 2-3	Annemie/Trix	e2	☀️
	10.00 - 10.55	🦋 TRX-Workout	L 1-3	Team	e2	☀️
	17.15 - 18.15	* Indoor Cycling	L 1-3	Trix	e1	

\* nur jeden 2. Samstag bitte in der App anmelden

Sonntag	09.30 - 10.25	Indoor Cycling	L 1-3	Toni	e1	
	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	☀️

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).

