

# Fitness-Kursprogramm Oktober 2017


☺ Kinderbetreuung Mo, Di, Do von 9:00 - 12:00 Uhr      E = Einsteiger    M = Mittel    F = Fortgeschritten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

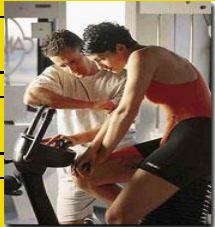



## Fitness-Kurse

9.05-9.55☺	8.10 - 8.55	8.10 - 8.55	9.00-9.50☺			8.10 - 8.55	9.00 - 9.45☺					 <p style="color: red; font-weight: bold;">Besuchen Sie uns im Internet: <a href="http://www.t-sp.de">www.t-sp.de</a></p>
BBP E	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness	Bodyforming			Aqua-Fitness	BBP E/M					
	9.00 - 9.45☺	9.00-9.45☺			10.50 - 11.40	9.00 - 9.45☺				10.15- 11.00		
	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness			LWS-Hüfte-Knie im Wasser	Aqua-Fitness				Zumba		
	10.50-11.40☺	10.50-11.40☺	10.00-10.45☺			11.05-11.55	10.00-10.50☺					
LWS-Hüfte-Knie im Wasser	Hüfte - Knie im Wasser	Total-Vital			Hüfte - Knie im Wasser	Step M (NICHT am 26.10.)						
17.25-18.10	17.30-18.20	17.00-17.55	16.00 - 16.45	16.00 - 16.45	16.45-17.45	11.00-11.45				11.15- 12.00		
Zumba Kids	WSG im Wasser	Kids Tae-Kwon- Do F	Fit for Kids	Kids Tae-Kwon- Do bis 14 Jahre	Kids Tae-Kwon-Do bis 14 Jahre	WSG				Zumba Kids Junior		
18.15-19.00	18.00 - 18.55	18.00- 18.55		18.00-18.55	16.30 - 17.30	17.30-18.15	17.45-18.30			16.00-17.00		
Zumba Gold	Ski-Gymnastik ab 9.10.17	BBP E		Cycling E - M	Krav Maga Kids	WSG im Wasser	Zumba Kids Junior			Krav Maga Kids		
18.30 - 19.15	18.30-19.30	18.00-18.55	18.30-19.15	18.00-18.50	16.50 - 17.50	18.00-19.00	18.30-19.15	17.00-17.55	18.30-19.30			
Aqua-Fitness	Cycling M / F	Tae-Kwon-Do F	Aqua-Fitness (NICHT am 24.10.)	RückenFIT	Tae-Kwon-Do E	Tae-Kwon-Do F	Aqua-Fitness (NICHT am 26.10.)	Kids Tae-Kwon- Do E	Cycling M			
19.05- 19.55	19.30 - 20.15	19.00 - 19.50	19.00 - 19.55	19.00 - 20.00		19.50 - 20.35	19.05-19.45	18.00-18.55	18.00-18.55			
Zumba	Pilates E am 2.,9. u. 16.10.	Langhantel-Workout (NICHT am 17.10.)	Cycling E - M	Orient. Tanz		Zumba	Zumba Toning	Tae-Kwon-Do E	Hot Iron			

## Alpha-Training und Yoga

8.15 - 9.00	9.00-10.00		16.15 - 17.45		9.00 - 10.00	18.00-18.55	9.00 - 10.00	8.45-10.15			
Alpha Flex Training	Alpha 1 Training		Hatha Yoga Rücken		Alpha 1 Training	Hatha Yoga (NICHT am 5.10.17)	Alpha 2 Training	Hatha Yoga			
						19.00-19.55		10.30 - 12.00			
						Power Yoga (NICHT am 5.10.17)		Hatha Yoga			

## spezielle Beweglichkeitskurse

10.00 - 10.45 ☺		10.00 - 10.45		9.00 - 9.45 ☺						
Zeit für Beweglichkeit F		Zeit für Beweglichkeit M		Zeit für Beweglichkeit E						
				17.00-18.00						
				Dehnbar (NICHT am 19.10. u. 26.10.)						

Hufenweg 24 · 24211 Preetz  
(direkt im Fachmarktzentrum)  
Tel. 0 43 42 - 84 888