

Fitness-Kursprogramm Dezember 2018 (gesonderter Kursplan vom 24.12.18- 01.01.2019)

☺ 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: #FF0000; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Besuchen Sie uns im Internet: www.t-sp.de</p>
BBP E	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness	Power Workout			Aqua-Fitness	BBP E/M					
	9.00 - 9.45☺	9.00-9.45☺			10.50 - 11.40	10.00- 10:45				10.15- 11.00		
	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness			LWS-Hüfte-Knie im Wasser	Aqua-Fitness ab KW 43				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					
18.15-19.00	17.25-18.10	17.30-18.20	17.00-17.55		16.00 - 16.45	17.30-18.30	11.00-11.45			11.15- 12.00		
Zumba Gold	Zumba Kids	WSG im Wasser	Kids Tae-Kwon- Do F		Kids Tae-Kwon- Do bis 14 Jahre	Kids Tae-Kwon-Do bis 14 Jahre	WSG			Zumba Kids Junior		
18.30-19.15	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			
Aqua-Fitness	Ski-Gymnastik	BBP E		Cycling E - M	Krav Maga Kids	WSG im Wasser	Zumba Kids Junior		Krav Maga Kids			
18.00-19.00	19.05-19.50	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	19.00-20.00			
Cycling M/ F	Zumba	Tae-Kwon-Do F	Aqua-Fitness	RückenFIT	Tae-Kwon-Do E	Tae-Kwon-Do F	Aqua-Fitness	Kids Tae-Kwon- Do E	Cycling M			
20.00-20.30	19.00 - 19.45	19.00 - 19.50	19.00 - 19.55	19.00 - 20.00		20.10 - 20.55	19.05-20.05	18.00-18.55	18.00-18.55			
Strong 30	Pilates E nicht am 10.12.18	Langhantel- Workout	Cycling E - M	Orient. Tanz		Zumba	STRONG by Zumba	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	HathaYoga	Alpha 2 Training	HathaYoga			
						19.00-19.55		10.30 - 12.00			
						Power Yoga		HathaYoga			

spezielle Beweglichkeitskurse

10.00 - 10.45 ☺		10.00 - 10.45	9.00 - 9.45 ☺							
Zeit für Beweglichkeit F		Zeit für Beweglichkeit M nicht am 05.12.18	Zeit für Beweglichkeit E							
			17.00-18.00							
			Dehnbar							



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