

Fitness-Kursprogramm Januar 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☺			
BBP E	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness	Power Workout nicht am 08.01.			
	9.00 - 9.45☺	9.00-9.45☺		10.50 - 11.40	10:00- 10:45	
	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness		LWS-Hüfte-Knie im Wasser	Aqua-Fitness	
	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 03.01
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
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
						
18.30-19.15	18.00 - 18.55	18.00- 18.55		18.00-18.55	16.30 - 17.30	17.30-18.15
Aqua-Fitness	Ski-Gymnastik	BBP E		Cycling E-M nicht am 02.01.	Krav Maga Kids	WSG im Wasser
						Zumba Kids Junior
18.00-19.00	19.05-19.50	18.00-18.55		18.00-18.50	16.50 - 17.50	18.00-19.00
Cycling M/ F	Zumba	Tae-Kwon-Do F		RückenFIT nicht am 02.01	Tae-Kwon-Do E	Aqua-Fitness
						Kids Tae-Kwon- Do E
20.00-20.30	19.00 - 19.45	19.00 - 19.50	19.00 - 19.55	19.00 - 20.00		20.10 - 20.55
Strong 30	Pilates E	Langhantel- Workout	Cycling E-M nicht am 08.01.	Orient. Tanz		Zumba
						STRONG by Zumba
						Tae-Kwon-Do E
						Hot Iron







Besuchen Sie uns
im Internet:
www.t-sp.de



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 02.01.19	Zeit für Beweglichkeit E nicht am 03.01.19			
			17.00-18.00		Hufenweg 24 • 24211 Preetz (direkt im Fachmarktzentrum) Tel. 0 43 42 - 84 888	
			Dehnbar			