

# Fitness-Kursprogramm 2019

☺ Kinderbetreuung Mo, Di, Do von 9:00 - 12:00 Uhr

E = Einsteiger M = Mittel F = Fortgeschritten

Stand. 07.05.2019

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☉					
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						10:15- 11:00	
	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness			LWS-Hüfte-Knie im Wasser						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	Bodyforming	BBP E		Cycling E-M	Krav Maga Kids	WSG im Wasser	Zumba Kids Junior			Krav Maga Kids		
	19:05-19:50	18:00-18:55		18:00-18:50	16:50 - 17:50	18:00-19:00	18:30-19:15	17:00-17:55	19:00-20:00			
	Zumba	Tae-Kwon-Do F		RückenFIT	Tae-Kwon-Do E	Tae-Kwon-Do F	Aqua-Fitness	Kids Tae-Kwon-Do E	Cycling M			
20:00-20:30	19:00 - 19:50	19:00 - 19:50	19:00 - 19:55	19:00 - 20:00	19:05-19.35	20:10 - 20:55	19:05-20:05	18:00-18:55	18:00-18:55			
Strong 30	RückenGym E NEU ab 29.4.	Langhantel-Workout	Cycling E-M	Orient. Tanz	Intervall Training NEU ab 24.4.	Zumba	STRONG by Zumba	Tae-Kwon-Do E	Langhantel-Workout			



Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.t-sp.de](http://www.t-sp.de)




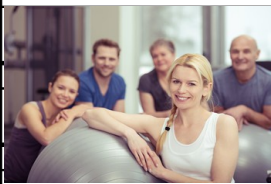
## Alpha-Training und Yoga

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		



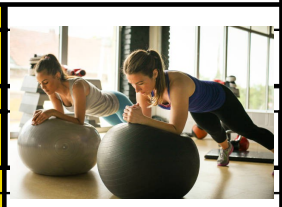
## spezielle Beweglichkeitskurse

10:00 - 10:45 ☉		10:00 - 10:45		9:00 - 9:45 ☉					
Zeit für Beweglichkeit F		Zeit für Beweglichkeit M		Zeit für Beweglichkeit E					
				17:00-18:00					
				Dehnbar					





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



# Fitness-Kursprogramm 2019

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
<i>Fitness-Kurse</i>													
9:05-9:55⊙	8:10 - 8:55	8:10 - 8:55	9:00-9:50⊙			8:10 - 8:55	9:00 - 9:45⊙			8:45-10:15			
BBP E	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness	Power Workout			Aqua-Fitness	BBP E/M			HathaYoga			
	9:00 - 9:45⊙	9:00-9:45⊙			10:50 - 11:40					10:30 - 12:00	10:15- 11:00		
	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness			LWS-Hüfte-Knie im Wasser					HathaYoga	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		17:30-18:20	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	Bodyforming	BBP E		Cycling E-M	Krav Maga Kids	WSG im Wasser	Zumba Kids Junior			Krav Maga Kids			
	19:05-19:50	18:00-18:55		18:00-18:50	16:50 - 17:50	18:00-19:00	18:30-19:15	17:00-17:55	19:00-20:00				
	Zumba	Tae-Kwon-Do F		RückenFIT	Tae-Kwon-Do E	Tae-Kwon-Do F	Aqua-Fitness	Kids Tae-Kwon-Do E	Cycling M				
20:00-20:30	19:00 - 19:50	19:00 - 19:50	19:00 - 19:55	19:00 - 20:00	19:05-19:35	20:10 - 20:55	19:05-20:05	18:00-18:55	18:00-18:55				
Strang 30	RückenGym E NEU ab 29.4.	Langhantel-Workout	Cycling E-M	Orient. Tanz	Intervall Training NEU ab 24.4.	Zumba	STRONG by Zumba	Tae-Kwon-Do E	Langhantel-Workout				
<i>Alpha 1 Training</i>													
8:15 - 9:00	9:00-10:00		16:15 - 17:45		9:00 - 10:00	18:00-18:55	Err:508	9:00 - 10:00	Err:508				
Alpha Flex Training	Alpha 1 Training		Hatha Yoga Rücken		Alpha 1 Training	HathaYoga	Err:508	Alpha 2 Training	Err:508				
							19:00-19:55		Err:508				
							Power Yoga		Err:508				
<i>Einführungskurse und Workshops</i>													
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							
										E=Einsteiger M=Fortgeschrittene			



Besuchen Sie uns  
im Internet:

[www.t-sp.de](http://www.t-sp.de)



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