

Fitness-Kursprogramm März 2020

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

E = Einsteiger M = Mittel F = Fortgeschritten

Stand. 28.06.2019

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/M	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				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	BBP E/M	BBP E		Cycling E-M	Krav Maga Kids	WSG im Wasser	Zumba Kids Junior		Krav Maga Kids			
18.00-18.50	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			
BBP E/M	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		20.10 - 20.55	19.05-20.05	18.00-18.55				
Strong 30	RückenGym E	Langhantel-Workout	Cycling E-M	Orient. Tanz		Zumba	STRONG by Zumba	Tae-Kwon-Do E				



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	Zeit für Beweglichkeit E						
			17.00-18.00						
			Dehnbar						



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

