UNSER KURSPLAN

die fitness LOUNGE by Tamara Schmidt

Regular (Offene Kurse) *Special (Geschlossene Kurse)* *Kurse mit externer Trainerin*

Kurs	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	5.30 Uhr Early Bird			5.30 Uhr Early Bird			
2						7.00 Uhr 10-Stations-Zirkeltraining	9.00 Uhr Full Body
3						8.00 Uhr The Power of Step	9.00 Uhr Laufkurs Beg. (ab 13.07.)
4			10.00 Uhr RückenGlück		10.00 Uhr Fit & Agil	9.00 Uhr Mobility & Yogilates	10.00 Uhr Laufkurs Aufb. (ab 10.08.)
5							
6						11.00 Uhr Full Body	
7	17.30 Uhr Boxen			17.30 Uhr BBP			
8	18.00 Uhr Full Body	17.30 Uhr Challenger 2.0	17.00 Uhr Full Body	18.00 Uhr Laufkurs Fortg. (ab 07.08.)	17.00 Uhr Challenger 2.0		
9	18.30 Uhr The Power of Step	18.00 Uhr Functional Mobility & Core Stability	18.00 Uhr Basic 2.0 (ab 25.06.)	18.30 Uhr BodyArt	18.00 Uhr Full Body		
10	19.00 Uhr XXL Helden	19.00 Uhr MasterClass	19.00 Uhr FunctionalFit Beg. (ab 02.07)				
11							

Ab 03.07. BeckenbodenFit & Fit mit Babybauch (jetzt schon anmelden)

GEWÖHN DICH AN ANDERS!

Hier geht es zur Anmeldung für unsere Kurse!