

# Kursprogramm Herbst/Winter 2019/20

| Montag   | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Samstag  | Sonntag                       |
|--|--|---|--|--|-------------------------------|
|  | <b>9.30-10.30</b><br>Bodystyling                   |   |  |  |                               |
|  | <b>10.30-11.30</b><br>Gesunder Rücken<br>Gymnastik | <b>10.30-11.30</b><br>Gesunder Rücken<br>Gymnastik        | <b>10.30-11.30</b><br>Gesunder Rücken<br>Gymnastik | <b>11.30-12.30</b><br>Step´n Tone  | <b>11.00-12.00</b><br>Fit-Mix |
|  |  |   |  |  |                               |
| <b>19.00-20.00</b><br>Pilates &<br>Rückengymnastik | <b>18.15-19.15</b><br>Bodystyling                  | <b>17.45-19.00</b><br>Step´n Style                        | <b>19.00-20.00</b><br>Fit-Mix                      |  |                               |
|  |  | <b>19.00-20.00</b><br><i>Oktober bis März</i><br>Cycling* |  |  |                               |

Neu ab  
06.01.2020

*\*Teilnahme und an der Cyclingstunde nur über Einbuchung über unsere Fit 7-Cycling-Whatsappgruppe ein –  
nähere Informationen erhältst Du an der Fit 7 Rezeption oder unter 0228-4330666.*

*Bitte beachte, dass die Kurse an Feiertagen pausieren.*

Stand 05.12.2019