















































Kursplan 01/2020: Die neue Fitnesswelt

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
 Bodyworkout 09:00 – 10:00 Uhr Rohrwang OG		 Fit & Gesund 08:30 – 09:30 Uhr Spiesel Gym	 LES MILLS BODYBALANCE 09:00 - 10:00 Uhr Spiesel Gym	 Fit & Gesund Männer 09:30 – 10:30 Uhr Spiesel Gym	 Functional Circle 9:00 – 10:00 Uhr Rohrwang UG
 Fit & Gesund 09:00 – 10:00 Uhr Spiesel Gym UG		 Fit & Gesund 09:30 – 10:30 Uhr Spiesel Gym	 Fit & Gesund 10:15 - 11:15 Uhr Gemeindesaal St. Maria	 Fit & Gesund 10:00 – 11:00 Uhr Rohrwang OG	 Rückenfit 10:00 – 11:00 Uhr Rohrwang UG
 Fit & Gesund 10:00 – 11:00 Uhr Rohrwang OG		 Fit & Gesund 10:00 – 11:00 Uhr Rohrwang OG			
 PILOXING 17:30 – 18:15 Uhr THG Gym	 Pilates* 18:15 – 19:15 Uhr Spiesel Gym	 Fit & Gesund 15:00 – 17:00 Uhr Grauleshofschule	 Stretch & Relax 17:30 – 18:30 Uhr THG Gym	 Pilates* 17:30 – 18:30 Uhr THG Halle	
 Bodyworkout 18:30 – 19:30 Uhr Spiesel Gym UG	 Bauch Beine Po 18:30 – 19:30 Uhr THG Halle	 HIIT 17:30 – 18:15 Uhr THG Gym	 Pilates* 17:30 – 18:30 Uhr Spiesel Gym UG	 LES MILLS BODYPUMP 18:30 – 19:30 Uhr THG Halle	
 LES MILLS BODYPUMP 18:15 – 19:15 Uhr THG Gym	 Bodyworkout Einsteiger 19:00 – 20:00 Uhr Rohrwang OG	 Core Work 18:15 – 19:00 Uhr THG Gym	 Aerobic & Tone 18:30 – 19:30 Uhr THG Halle	 Rebound 19:30 – 20:30 Uhr THG Halle	
 Functional Fit 19:00 – 20:00 Uhr THG Halle	 Tai Chi * 19:30 – 20:30 Uhr Rohrwang UG	 Step Aerobic 19:00 – 19:45 Uhr Spiesel Gym	 LES MILLS BODYPUMP 18:30 – 19:30 Uhr THG Gym		
 Bodyworkout 19:30 – 20:30 Uhr Spiesel Gym UG	 Fit & Gesund 19:30-20.30 Uhr THG Gym	 Bauch-Beine-Po 19:45 – 20:45 Uhr Spiesel Gym	 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30 - 20:30 THG Halle		
 Bodyintense 19:30 – 21:00 Uhr Max-Eyth-Halle	 LES MILLS BODYCOMBAT 19:30-20:30 Uhr THG Halle	 LES MILLS BODYBALANCE 19:00 – 20:00 Uhr THG Gym	 Fit & Gesund Frauen 19:30 – 20:30 uhr Spiesel Gym		
 Flowing Moves 19:15 – 20:05 Uhr THG Gym	 Functional Bodyweight 20.30 – 21.30 Uhr THG Halle	 Rückenfit 19:00 – 20:00 Uhr THG Halle	 Bodyworkout 19:30 – 21:00 uhr THG Gym		
 LES MILLS BODYBALANCE 20:00 – 21:00 Uhr THG Halle		 Functional Circle 20:00 – 21:00 Uhr THG Gym			
 Bodyworkout 20:15- 21:30 Uhr THG Gym			*Voraussetzung: Anfängerkurs (einzeln buchbar)		

Fitnesswelt Basic =  - Kurse

Fitnesswelt Plus = Alle Kurse