


# Unsere Kurse im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10.00 - 11.00 <b>Pilates</b> <i>Petra</i>		10.00 - 11.00 <b>BBP</b> + <b>Stretching</b> <i>Ingrid</i>	10.00 - 11.00 <b>Rücken</b> + <b>Mobilisierung</b> <i>Alexander</i>	9.30 - 10.30 <b>Yoga</b> <i>Yvonne</i>	9.30 - 11.00 (#) <b>Power Walking</b> <i>Barbara</i>	
10.30 - 12.00 (#) <b>(Nordic-) Walking</b>		15.30 - 17.00 (#) <b>(Nordic-)Walking</b>		10.30 - 11.15 <b>Aktiver Rücken Outdoor</b> <i>Daniela</i>		11.00 - 12.00 <b>Special</b> 1x im Monat
		18.00 - 19.00 (#) <b>Lauftreff</b>		11.30 - 12.30(~) <b>Zumba®</b> <i>Ines</i>		
		17.00 - 17.45 <b>RückenPhysio</b> <i>Daniela</i>			15.00 - 16.00 <b>Special</b> 1x im Monat	
17.45 - 18.30 <b>BBP</b> <i>Sabine</i>	17.30 - 18.30 <b>Yoga</b>  <i>Petra</i>	17.50 - 18.35 <b>Fitness Mix</b> <i>Irene</i>	17.30 - 18.15 <b>Pilates</b> <i>Ulrike</i>	17.00 - 18.00 <b>Freitag Special</b> <i>verschiedene Kursinhalte</i>		
18.45 - 19.30 <b>Rückenfit</b> <i>Daniela</i>	18.45 - 19.40 <b>Langhantel</b> <i>Elias</i>	18.40 - 19.40 <b>Step-Aerobic</b> <i>Irene</i>	18.30 - 19.30 <b>Crosstraining</b> <i>Elias</i>			
	19:45 - 20:40 <b>Cycling/ Virtuelles Training</b> <i>Sandra</i>			18.00 - 19.30(#) <b>Lauftraining</b>		

Fitness-Studio

*Maximum*

Stand: März 2024

☎ 0421 - 231010

Berckstr. 87, 28359 Bremen

[www.eiche-horn.de/fitness-studio/](http://www.eiche-horn.de/fitness-studio/)

[maximum@eiche-horn.de](mailto:maximum@eiche-horn.de)

(~) Angebot der Abt. Turnen (nicht in Schulferien)

(#) Angebot der Abt. Leichtathletik (in Ferien ggf. abweichend)