

Unsere Kurse im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.15 - 11.00 Pilates Gold <i>Ulrike</i>		10.15 - 11.25 BBP + Stretching <i>Ingrid</i>	10.15 - 11.25 Rückenfit + Stretching <i>Viviana</i>	10.15 - 11.25 Yoga <i>Juliane</i>	10.00 - 11.30 (#) Power-Walking <i>Barbara</i>
11.00 - 11.45 Pilates <i>Ulrike</i>				11.45 - 12.45 (~) Zumba® <i>Ines</i>	14.00 - 15.00 14 tägig verschiedene Workshops <i>ab Oktober</i>
10.30 - 12.00 (#) (Nordic-)Walking					
	17.00-18.00 Yoga <i>Petra</i>	15.30 - 17.00 (#) (Nordic-)Walking 17.30 - 18.15 Rückenfit <i>Daniela</i>		17.15 - 18.00 BBP <i>Irene</i>	
17.45 - 18.30 BBP <i>Ulrike</i>	18.00-19.00 Zumba® Strong <i>Ines</i>	18.00 - 19.00 (#) Lauftreff 18.15 - 19.15 BBP "Med" <i>Daniela</i>	18.00 - 18.30 Bauch Total 18.30 - 19.15 Pilates <i>Petra</i>	18.00 - 18.45 Step-Aerobic <i>Irene</i>	
18.30 - 19.15 Rückenfit <i>Ulrike</i>			19.15 - 20.15 Crosstraining <i>Ulrike</i>		
19.15 - 20.00 Faszien- training <i>Daniela</i>	19.00 - 20.00 Langhantel- training <i>Sandra</i>	19.15 - 20.00 Cardiofit <i>Ulrike</i>			
30.9.19-31.5.20 (°)	20.00 - 21.00 (*) Indoor Cycling <i>Sandra</i>				

(*) bitte vorher anmelden

(°) Ab 01.06.2020: funkt. Beckenbodentraining

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

(#) Angebote der Abt. Leichtathl. (in Ferien ggf. abweichend)

Fitness-Studio

Maximum

Stand: September 2019

☎ 0421 - 231010

Berckstr. 87, 28359 Bremen

www.eiche-horn.de/fitness_studio.html