


Unsere Kurse im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch
10.00 - 11.00 Pilates <i>Petra</i>		10.00 - 11.00 BBP + Stretching <i>Ingrid</i>
10.30 - 12.00 (#) (Nordic-)Walking		15.30 - 17.00 (#) (Nordic-)Walking 18.00 - 19.00 (#) Lauftreff
	16.45 - 17.15 Bauch total <i>Ulrike</i>	17.00 - 17.45 RückenPhysio <i>Daniela</i>
17.45 - 18.30 BBP <i>Sabine</i>	17.30 - 18.30 Yoga  <i>Petra</i>	17.50 - 18.35 Fitness Mix <i>Irene</i>
18.45 - 19.30 Rückenfit <i>Alexander</i>	18.45 - 19.40 Langhantel <i>Elias</i>	18.40 - 19.40 Step-Aerobic <i>Irene</i>
	19.45 - 20.40 Cycling/ Virtuelles Training <i>Sandra</i>	

Anmeldung für Teilnahme erforderlich!

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	9.30 - 10.30 Yoga <i>Yvonne</i>	9.30 - 11.00 (#) Power Walking <i>Barbara</i>	
	10.30 - 11.15 Aktiver Rücken Outdoor <i>Daniela</i>		11.00 - 12.00 Special 1x im Monat
	11.30 - 12.30(~) Zumba® <i>Ines</i>		
		15.00 - 16.00 Special 1x im Monat	
	17.00 - 18.00 Freitag Special <i>verschiedene Kursinhalte</i>		
17.30 - 18.15 Pilates <i>Ulrike</i>			
18.30 - 19.30 Crosstraining <i>Elias</i>			
	18.00 - 19.30(#) Lauftraining		

Fitness-Studio

Maximum

Stand: Oktober 2024



☎ 0421 - 231010

Berckstr. 87, 28359 Bremen

www.eiche-horn.de/fitness-studio

maximum@eiche-horn.de

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

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