

Unsere Kurse im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10.15 - 11.00 Pilates <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 Juliane	10.30 - 12.00 (#) Power Walking Barbara
11.00 - 11.45 Pilates <i>Ulrike</i>				11.45 - 12.45(+) Zumba Ines	
10.30 - 12.00 (#) (Nordic-)Walking					13.15 - 14.25(°) 14 tägig verschiedene Workshops
	17.00 - 18.00 Yoga <i>Petra</i>	15.30 - 17.00 (#) (Nordic-)Walking		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>	17.30 - 18.15 (+) Rückenfit <i>Daniela</i>		18.00 - 18.30 Bauch Total	18.00 - 18.45 Step Aerobic <i>Irene</i>
18.30 - 19.15 Rückenfit <i>Ulrike</i>		18.00 - 19.00 (#) Lauffreft	18.30 - 19.15 Pilates <i>Petra</i>		
19.15 - 20.00 funkt. Becken- bodentraining <i>Daniela</i>	19.00 - 20.00 Langhantel- training <i>Sandra</i>	18.15 - 19.15 BBP "Med" <i>Daniela</i>	19.15 - 20.15 (*) Crosstraining <i>Ulrike</i>		
	20.00 - 21.00 (*) Indoor Cycling <i>Sandra</i>	19.15 - 20.00 Cardiofit <i>Ulrike</i>			
		20.00 - 20.30 Relax <i>Ulrike</i>			

(*) bitte vorher anmelden

(°) nur von September - April

(+) Angebot der Abteilung Turnen

(#) Angebot der Abteilung Leichtathletik

Fitness-Studio

Maximum

Stand: August 2018

☎ 0421 - 231010

Berckstr. 87, 28359 Bremen

www.eiche-horn.de/fitness_studio.html