

Kursplan: Gültig ab 01.10.2023



Sportstudio  
**AKUFGYM**  
FIT WITH A SMILE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:15 - 09:10 Uhr "Guten Morgen" Yoga	08:30 - 09:25 Uhr Rückenfit *					
09:30 - 10:25 Uhr Bodytoning *	09:30 - 10:25 Uhr Rückenfit *	09:30 - 10:25 Uhr Cardio Well-Fit *	09:30 - 10:25 Uhr Rundum Fit *	09:30 - 10:25 Uhr Rücken-Fit + Step *		
<b>10:30 - 10:55 Uhr</b> Stretching *			10:30 - 10:55 Uhr Entspannung *		10:30 - 12:00 Uhr Yoga */**	
17:00 - 17:55 Uhr Lift-Up */**		17:00 - 17:45 Uhr Tabata Workout */**	17:00 - 18:00 Uhr Bodytoning *	16:00 - 17:30 Uhr Nordic Walking *		11:30 - 13:00 Uhr Fitness a la Carte */**
18:00 - 18:55 Uhr Bauch, Beine, Po *		17:45 - 18:30 Uhr BodyArt **	18:00 - 18:25 Uhr Intensive Stretch *			
19:00 - 19:55 Uhr Wirbelsäulen Gym *	17:30 - 19:00 Uhr Fit meets Pilates *	18:30 - 20:00 Uhr Yoga */**	18:30 - 19:25 Uhr Pilates *	17:00 - 17:55 Uhr BodyArt */**		
20:00 - 20:55 Uhr Zumba-Fitness */**	19:00 - 19:55 Uhr Indoor-Cycling */**					
*Anfänger **Mittel ***Fortgeschritten						