

# Kursplan: Aerobicraum

14.01.2019 - 20.01.2019

Sportpark Nord-West  
Am Schallerseck 33-35  
90765 Fürth  
0911 9364690  
info@sportpark-online.de



Montag 14.01.2019	Dienstag 15.01.2019	Mittwoch 16.01.2019	Donnerstag 17.01.2019	Freitag 18.01.2019	Samstag 19.01.2019	Sonntag 20.01.2019
09:15 - 10:15 Gesunder Rücken	09:15 - 10:00 Fatburner	09:15 - 10:15 Gesunder Rücken	09:15 - 10:15 BBP	09:15 - 10:15 Cardio Bodystyling	10:00 - 10:30 Freestyle Circuit	10:00 - 11:00 Gesunder Rücken
09:15 - 10:15 Cycle - Sensitive (...)	10:15 - 11:15 Bodega	09:15 - 10:15 Cycle - Senioren (O...)	10:15 - 10:45 Fit for Balance	09:15 - 10:15 Cycle - Sensitive (...)	11:00 - 12:00 Cycle - Intervall	11:00 - 12:00 Cycle - HIIT
09:30 - 10:00 Freestyle Circuit	18:00 - 19:00 Core & Faszientrain...	09:30 - 10:00 Senioren Zirkel (Ko...)	18:00 - 19:00 Yoga	09:15 - 09:45 Senioren Zirkel (Kr...)	16:00 - 16:30 Freestyle Circuit	11:00 - 11:30 Faszientraining
10:15 - 11:15 Bodystyling	18:00 - 19:00 Cycle - Intervall	10:15 - 10:45 Faszien & Relax	18:00 - 18:30 Switching Zirkel	10:15 - 11:15 Gesunder Rücken	16:40 - 16:50 Tabata	15:00 - 15:30 Freestyle Circuit
18:30 - 20:00 Cycle - Intervall	19:00 - 20:00 Zumba	18:00 - 19:00 Aerial-Yoga	19:00 - 20:00 Jumping Fitness	18:00 - 19:00 Fit-Boxen	17:00 - 17:30 Bauch- und Rückenru...	
18:30 - 19:00 Freestyle Circuit /...	20:00 - 21:30 Yoga	18:30 - 19:00 Freestyle Circuit /...	20:00 - 21:00 Pilates	18:00 - 19:00 Cycle - Sensitive (...)		
18:30 - 19:30 Bodystyling		19:00 - 19:30 BBP		19:00 - 20:00 Hot Muscle		
19:30 - 20:30 Gesunder Rücken		19:30 - 20:30 Hot Muscle				

- Cycling
- Fettverbrennung
- Flächen Kurse
- Kräftigung & Str...
- Rehasport
- Rücken & Entspan...

Stand: 16.01.2019