

## Kursplan fitsport Buxtehude ab 01.06.2010

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2
Pilates 9:15 – 10:05		Rückenfit 09:15 – 10:05			Indoor Cycling 09:15 – 10:15	Balance Body 9:15 – 9:45		Pilates 9:15 – 10:05	
	Basic - Cycling 10:05 – 11:00	Step 10:10 – 11:00		Yoga 10:30 – 11:30		BBP + Stretch 9:50 – 10:40			Indoor Cycling 10:15 – 11:15
Body Workout 18:15 – 19:05		Pilates 18:15 – 19:05		BBP 18:15 – 19:05			Intro Basic - Cycling 18:00 – 18:10		Indoor Cycling 19:15 – 20:15
Step 19:15 – 20:05	Indoor Cycling 20:15 – 21:15	Hot Iron 19:15 – 20:15				Rückenfit 19:15 – 20:05	Basic - Cycling 18:10 – 19:10		
						Hot Iron 20:15 – 21:15			

Samstag		Sonntag	
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2
Power Workout 12:30 – 13:30		Hot Iron 12:30 – 13:30  Alle 14 Tage/ gerade Wochen	
			Indoor Cycling 11.00 - 12.00

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr: 09:00-22:30 Uhr  
Sa: 12:00-20:00 Uhr  
So: 10:00-18:00 Uhr

**Sauna:** Mo-Fr: 09:30-22:00 Uhr  
Sa: 12:30-19:30 Uhr  
So: 10:30-17:30 Uhr

**Tel.:** 04161/55660



**Zusätzliches Kursangebot:**  
Karate mit Lutz Fischer  
Mi: 17:00-20:00 Uhr Tel: 04141/86205

