




# Kursplan Fitsport Wiepenkathen ab 27.01.2012

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
präventive Rückenschule 9:30 – 10:15		Pilates 10:00-10:45		Fitnesszirkel 09:30 – 10:30		präventive Rückenschule 9:15 – 10:15		Bodyforming 9:30 – 10:30	
Walking wetterabhängig 10:30 – 11:15 sonst Volleyball		 10:45-11:30			NEU Indoor-Cycling 10:45-11:30	Neu Fit for Fun 10:25-11:10		Wirbelsäulen- gymnastik 10:35 – 11:25	
FKT 11:45-12:15					NEU Bauchtraining 11:30-11:45	FKT 11:30-12:00			
Wirbelsäulen- gymnastik 18:00-19:00	Pilates 18:00-18:50	Hot Iron 18:30 – 19:30	Indoor-Cycling 18:30 – 19:25	Step 1 Einsteiger 18:00-18:50	Indoor-Cycling 18:30 – 19:30	Hot Iron 18:30 – 19:30	Pilates 18:00-18:50	 17:00-17:50	BBP 18:00-18:45
Wirbelsäulen- gymnastik 19:05 – 20:00	Bodyforming 19:15-20:00		Bauchtraining für alle 19:30 – 20:00	Sen Fi 19:00 – 20:00		Bauchtraining für alle 19:30 – 20:00	Indoor-Cycling pulsorientiert 19:00-20:00		Indoor-Cycling 19:00 – 20:00
	Indoor-Cycling 20:00-21:00			Wirbelsäulen- gymnastik 20:05 – 21:05		 20:00-21:00			



### Unsere Öffnungszeiten:

Montag- Freitag	09.00 - 22.30 Uhr
Samstag	12.00 - 20.00 Uhr
Sonntag	10.00 - 20.00 Uhr

Samstag		Sonntag	
Halle 1	Halle 2	Halle 1	Halle 2
			Indoor-Cycling 11:00-12:00
Cycling Events	Nach Aushang		
			Indoor-Cycling 17:00 – 18:00

### Zusätzliches Kursangebot:

**Kung Fu** mit Torsten Heitmann

Telefon: 04141 / 98 17 44

**Anmeldung und nähere Info`s am  
Tresen**