

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

WEEKEND

8.45 - 9.45  
Wirbelsäulen-Gym  
Elke  
A

9.45 - 10.45  
Bauch-Beine-Po  
Elke  
A

8.45 - 9.45  
Pads Workout  
Elke  
A

9.45 - 10.45  
Step Aerobic  
Elke  
M+F

Sonntag 10.30 - 11.30  
Weekend Power  
Alle Trainer im Wechsel  
A

Surprise-Stunde! Wöchentl.  
Voranzeige an der Tafel bei  
der Treppe zu den Umkleiden

Im Interesse aller Teilnehmer  
bitte rechtzeitig zu Beginn  
der Stunden erscheinen!  
Handtuch nicht vergessen!



Kursbeschreibungen  
auf der Rückseite!

18.30 - 19.30  
WellFit  
Marion  
A

19.30 - 20.30  
Indoor Cycling  
A

20.00 - 21.30  
Yoga

18.30 - 19.30  
Indoor Cycling  
Manu  
M - F

18.30 - 19.30  
Pilates  
Delja  
E

19.30 - 20.30  
Hot Iron  
Delja  
M+F



17.45 - 18.45  
Flexi-Fit  
Elke  
A

19.00 - 20.00  
Indoor Cycling

18.30 - 19.30  
Indoor Cycling  
Markus  
F

19.45 - 20.45  
Hot Iron  
Markus  
A

18.00 - 19.00  
Wirbelsäulen-Gym  
Kursbeginn:  
alle 10 Wo./ Info beim Team



kurs plan



FitnessPoint  
SportPalast

Bad Waldsee

### Bitte beachten:

E Kurse für Neu- und Wiedereinsteiger F Kurse für Fortgeschrittene  
M Kurse für Geübte (Mittelstufe) A Kurse für alle Leistungsstufen

\*Kurzfristige Änderungen vorbehalten!  
Bitte Aushänge im Studio beachten!