

# FITz Fitness "Sommer - Kursplan" bis 31.7.

Indoor-Kurse im Kursraum

Outdoor-Kurse im Outdoor FITz

Kurse 45 - 60 Min. Zwischen den Kursen 15 Min Lüften, Desinfektion, Teilnehmerwechsel. Keine Kurse an Feiertagen.

Teilnahme buchen auf [www.fitz-fitness.de](http://www.fitz-fitness.de)

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Vormittags	9.30 - 10.15 Pilates mit Tanja	9.30 - 10.15 Step mit Caren	9.30 - 10.15 Gesunder Rücken mit Micha	9.30 - 10.15 Gesunder Rücken mit Tanja	9.30 - 10.15 Power Dumbell mit Micha	9.30 - 10.30 Yoga mit Nicole	9.30 - 10.15 Gesunder Rücken (Gela/Tuff)
	10.30 - 11.15 Easy Aerobic mit Tanja	10.30 - 11.15 Faszien mit Caren	10.30 - 11.15 Easy Step mit Micha		10.30 - 11.30 Yoga mit Liz	11.00 - 11.45 Power Dumbell (Micha/Caren)	10.30 - 11.15 Outdoor Cycling mit Peter
					10.30 - 11.15 Sensi Cycling mit Chris		10.30 - 11.30 Yoga mit Liz
Nachmittags / Abends	17.30 - 18.15 Bodyweight mit Simone	17.45 - 18.15 Bauch Spezial mit Gela	18.00 - 18.45 XCO mit Melly	17.30 - 18.15 Power Dumbell mit Caren	17.30 - 18.15 Body Styling mit Carina		
	17.30 - 18.15 Gesunder Rücken mit Micha	18.30 - 19.15 Bodystyling mit Nicole/Melly	18.30 - 19.15 Gesunder Rücken mit Gela	18.00 - 18.45 HIIT mit Simone	18.30 - 19.15 Latino Dance mit Carina		
	18.30 - 19.15 Power Dumbell mit Micha	19.30 - 20.30 Yoga mit Tanja		18.30 - 19.15 Faszien mit Caren			
	18.30 - 19.15 Outdoor Cycling mit Tom			19.30 - 20.15 Pilates mit Tanja			
				19.00 - 19.45 Outdoor Cycling mit Peter			