

# KURSE NOVEMBER 2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>09.00 Step 55' ①</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>10.00 Starker Rücken 55' ④</p> <p>10.00 PoBB &amp; mehr 55' ①</p> <p>10.00 Rückbildungsgymn. 85' f. Mütter X ⑤</p> <p>11.00 Faszien Yoga 55' ①</p>	<p>08.45 Fatburner 70' P ①</p> <p>09.00 Pilates 55' ②</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>10.00 Aroha® 55' ②</p> <p>10.00 Rücken Vital 55' ④</p> <p>10.00 Präv. Ganzkörpertr. 55' P ①</p> <p>10.30 Zirkel 2 55' ○</p>	<p>09.00 Fatburner 25' ①</p> <p>09.00 Spinning 55' Polar GX ②</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>09.30 PoBB &amp; mehr 55' ①</p> <p>10.00 Nordic Walking Laufftreff 85' X ○</p> <p>10.00 Zirkel 3 45' ○</p> <p>10.00 Marma-Yoga 85' ②</p>	<p>08.45 Fatburner 40' P ①</p> <p>09.00 BAX 45' ④</p> <p>09.00 Pilates 55' ⑤</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>09.30 Starker Rücken 55' ①</p> <p>10.00 Dr. Wolff® Zirkel 55' ○</p> <p>10.00 Dr. Wolff® Get functional 55' ④</p> <p>10.30 FaszienFit 45' P ①</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' Einweisung X ○</p>	<p>08.15 Spinning 40' Polar GX ②</p> <p>09.00 Rücken &amp; PoBB 55' ②</p> <p>09.00 Athletik Zirkel 55' ④</p> <p>09.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>10.00 Beckenbodengymn. 85' f. Mütter X ①</p> <p>10.00 Rücken Vital 55' P ④</p> <p>10.00 Zumba® 55' ②</p> <p>10.30 Zirkel 2 55' ○</p> <p>11.00 TRX 25' ④</p>	<p>11.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>16.00 Zirkel 2 55' Einweisung X ○</p> <p>17.30 Zirkel 2 55' ○</p>
<p>17.00 Zumba® 55' ①</p> <p>17.00 Schwangerschaftsgymn. 55' X ⑤</p> <p>18.00 PoBB &amp; mehr 55' ①</p> <p>18.00 Geburtsvorbereitung 55' X ○</p> <p>18.00 Pilates 55' ④</p> <p>18.00 BAX 40' ⑤</p> <p>18.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>18.00 Zirkel 3 45' ○</p> <p>19.00 Spinning 55' Polar GX P ②</p> <p>19.00 Autogenes Training 55' PX ○</p> <p>19.00 Präv. Ganzkörpertr. BGF/55' P ○</p> <p>19.00 Athletik Training/HIIT* 45' ④</p> <p>20.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>* High Intensity Intervall Training</p>	<p>17.00 Nordic Walking Laufftreff 85' X ○</p> <p>17.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>18.00 Zirkel 3 Basic 30' ○</p> <p>18.00 Fatburner 55' ①</p> <p>18.00 bodyArt ⑤</p> <p>19.00 PoBB &amp; mehr 55' ①</p> <p>19.00 Tabata 45' ②</p> <p>19.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>20.00 Easy Spinning 55' PolarGX P ②</p> <p>20.00 Zirkel 2 85' Einweisung X ○</p> <p>20.00 PMR 55' PX ③</p>	<p>13.00 Cardio Party 30' ○</p> <p>15.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>17.00 Pilates 55' P ⑤</p> <p>18.00 Step 55' ②</p> <p>18.00 TRX 25' ④</p> <p>18.00 Pilates 55' ⑤</p> <p>18.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>18.00 Zirkel 3 45' ○</p> <p>18.30 VideoClipDance 85' Erwachsene ①</p> <p>18.30 TRX 25' ④</p> <p>19.00 Rücken Vital 55' X ZP ⑤</p> <p>19.00 Spinning 55' Polar GX ②</p> <p>19.00 Athletik Training/HIIT* 55' ④</p> <p>20.00 VideoClipDance 55' Turnier ①</p> <p>20.00 FaszienFit 45' ①</p>	<p>17.00 VideoClipDance 55' Turnier ②</p> <p>18.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>18.00 Zumba® 55' ①</p> <p>18.00 Starker Rücken 55' ②</p> <p>18.00 TRX 25' ③</p> <p>18.30 TRX 25' ③</p> <p>19.00 PoBB &amp; mehr 55' ①</p> <p>jd. ersten Do/Monat PoBB &amp; Flexibar</p> <p>19.00 Spinning 55' Polar GX ②</p> <p>19.00 Yoga Fitness 55' ③</p> <p>20.00 Zirkel 3 Speed 45' ○</p> <p>20.00 Zirkel 2 55' ○</p>	<p>17.00 Pilates 55' ②</p> <p>17.00 VideoClipDance 55' 5-8 J. ①</p> <p>17.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>18.00 VideoClipDance 55' ab 9 J. ①</p> <p>18.00 Zirkel 3 45' ○</p> <p>18.00 Fitness Boxen 55' ④</p> <p>19.00 Athletik Training 55' ④</p> <p>19.00 VideoClipDance 85' Turnier ②</p>	<p>10.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>10.30 Fatburner &amp; PoBB 55' ①</p> <p>11.00 Zirkel 2 55' ○</p> <p>11.30 Zumba® 55' ①</p> <p>12.00 Zirkel 3 45' ○</p> <p>14.00 Zirkel 2 55' ○</p>
					Sonntag

Kurzfristige Änderungen sind jederzeit möglich.

- Einsteiger
- Mittelstufe
- Fortgeschritten
- ①②③④⑤ Kursräume
- Clubraum
- Outdoor
- ⊙ Kinderhort
- ⊠ Seminarraum
- Trainingsfläche
- P Präventionskurs
- X nur mit Anmeldung
- ZP zeitl. begrenzter Präv.kurs
- ① Minuten (55' = Dauer 55min)



**Kinderbetreuung**  
Mo - Fr: 08.30 - 12.00 Uhr  
Sa, So + Feiertage geschlossen!



**Info zu aktuellen Kursänderungen**  
auf unserer Homepage  
[www.allround-sports.de](http://www.allround-sports.de)

