

FITNESS IN DEUTZ

Kursplan

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 – 09:30	Fit & Flex (Oxana Chernykh)	08:00 - 09:00 Uhr Yoga (Antonio Corbacho)	Pilates (Oxana Chernykh)	Fit & Flex (Oxana Chernykh)	Verschiedene Workshops (kostenpflichtig)
12:00 – 13:00 (viertelstündig)	Bewegte Pause (Sarah-Mae Chauvaux)	Bewegte Pause (Sarah-Mae Chauvaux)	Bewegte Pause (Sarah-Mae Chauvaux)	Bewegte Pause (Vivienne Bojar)	Bewegte Pause (Mandy Fikus)
13:00 – 13:30	Bauch & Rücken (Sarah-Mae Chauvaux)	Body Fitness 45 Min. (Sarah-Mae Chauvaux)	Bauchintensiv (Sarah-Mae Chauvaux)	Fit Mix (Vivienne Bojar)	Rückenintensiv (Mandy Fikus)
13.30 – 14:00	Pilates (Sarah-Mae Chauvaux)	Faszientraining 15 Min. (Sarah-Mae Chauvaux)	Flexibility (Sarah-Mae Chauvaux)	Bauch & Rücken (Vivienne Bojar)	Flexibility (Mandy Fikus)
14:00 – 15:00	Entspannte Mittagspause	Power Workout (Nicole Kepschull)	Entspannte Mittagspause	Power Workout (Mandy Fikus)	Entspannte Mittagspause
17:15 – 18:15	Fit Mix (Mandy Fikus)	Skigymnastik / Body of Summer (Maxie Detscher)	Deep Mix (Alexandra Irmer)	Fit Kick (Tim Berlauer)	Verschiedene Workshops (kostenpflichtig)
18:15 – 19:15	Yoga (Beate Küffler)	Body Fitness (Maxie Detscher)	Body Fitness (Alexandra Irmer)	18:15 – 19:30 Yoga (Lena Bartels)	Fit in's Wochenende (Mia Büschler)
19:15 – 20:15			Rückengymnastik (Alexandra Irmer)		