

| Montag  | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag  | Freitag   | Samstag   | Sonntag  |
|---|---|--|---|---|---|--|
| 9:15 - 10:10<br><b>deepWORK</b><br>SILKE (Alle)                       |   | 9:15 - 9:45<br><b>BALANCE &amp; CORE</b><br>BARBARA (Alle)         | 09:30 - 10:30<br><b>JUMPING</b><br>(mit Anmeldung - 14-tägig)<br>SILKE (Alle) | 9:15 - 10:10<br><b>HOT IRON 1</b><br>BARBARA (Alle)                     |   | 09:30 - 10:30<br><b>JUMPING</b><br>(mit Anmeldung)<br>SILVIE/SILKE/NICOLE (Alle) |
| 10:15 - 11:10<br><b>RÜCKEN / FASZIEN</b><br>SILKE (Alle)              |   | 9:45 - 10:10<br><b>BBP</b><br>BARBARA (Alle)                       |   | 10:15 - 11:10<br><b>PILATES</b><br>BARBARA (Alle)                       | 10:30 - 11:25<br><b>RÜCKEN</b><br>EVA, TANJA (Alle)         | 11:00 - 12:00<br><b>SUNDAY MORNING LANGHANTEL</b><br>TRAINER MIX (Alle)          |
|   |   | 10:15 - 11:10<br><b>MMA</b><br>BARBARA (M/F)                       |   |   | 11:30 - 12:00<br><b>BAUCH INTENSIV</b><br>EVA, TANJA (Alle) | 12:05 - 12:35<br><b>BAUCH INTENSIV</b><br>TRAINER MIX (Alle)                     |
| 17:30 - 18:25<br><b>PILATES</b><br>BARBARA (Alle)                     | 17:30 - 18:25<br><b>ZUMBA</b><br>JUDY (Alle)                            | 17:30 - 18:25<br><b>deepWORK</b><br>SILKE (Alle)                   | 17:30 - 18:25<br><b>European AEROBIC</b><br>REBEKKA (Alle)                    | 16:30 - 17:25<br><b>FATBURNER/BAUCH</b><br>JÖRG (Alle)                  | 14:00 - 14:55<br><b>BBP</b><br>JUDY (Alle)                  | 12:45 - 13:45<br><b>BOX WORKOUT</b><br>EROL (Alle)                               |
| 18:00 - 18:30<br><b>TRX BASICS</b><br>(mit Anmeldung)<br>MICHAELA (E) | 18:00 - 18:30<br><b>TRX BASICS</b><br>(mit Anmeldung)<br>JÜRGEN (E)     | 18:30 - 19:35<br><b>BODY CROSS</b><br>SILKE (Alle)                 | 18:30 - 19:25<br><b>BOX WORKOUT</b><br>TOBIAS (Alle)                          | 17:30 - 18:25<br><b>NRG STEP</b><br>JÖRG (M/F)                          | 15:00 - 15:55<br><b>ZUMBA</b><br>JUDY (Alle)                |  |
| 18:30 - 19:25<br><b>HOT IRON 1</b><br>BARBARA (E)                     | 18:30 - 19:30<br><b>TRX ADVANCED</b><br>(mit Anmeldung)<br>JÜRGEN (M/F) | 19:40 - 19:55<br><b>FASZIENTRAINING RELAX</b><br>SILKE (Alle)      | 19:30 - 19:55<br><b>BAUCH INTENSIV</b><br>TOBIAS (Alle)                       | 18:30 - 19:30<br><b>TRX ADVANCED</b><br>(mit Anmeldung)<br>JÜRGEN (M/F) |   | 16:30 - 18:00<br><b>KUNDALINI YOGA</b><br>UTE (Alle)                             |
| 19:30 - 20:25<br><b>MMA</b><br>BARBARA (M/F)                          | 18:30 - 19:25<br><b>RÜCKEN</b><br>TANJA/EVA (Alle)                      | 20:00 - 20:55<br><b>JUMPING</b><br>(mit Anmeldung)<br>SILKE (Alle) |   | 18:30 - 19:25<br><b>LANGHANTEL</b><br>JÖRG (Alle)                       |   |  |
| 20:30 - 21:30<br><b>JUMPING</b><br>(mit Anmeldung)<br>SILVIE (Alle)   | 19:30 - 20:25<br><b>BBP</b><br>TANJA/EVA (Alle)                         |  |   | 19:40 - 20:40<br><b>JUMPING</b><br>(mit Anmeldung)<br>NICOLE (Alle)     |   |  |

Aktuelle Änderungen/Vertretungen entnehmen Sie bitte den Club- Aushängen oder unserer Homepage:

[www.fitlife-heilbronn.de/website/de/Kursplan](http://www.fitlife-heilbronn.de/website/de/Kursplan)

**Öffnungszeiten:** Mo. – Fr. 06:00 – 23:00 Sa., So.: 9:00 – 20:00 **Kinderbetreuung:** Mo., Mi., Fr.: 09:00 – 13:00 Di., Do.: 15:30 – 19:30 So.: 10:30 – 13:30

**Schwierigkeit der Kurse:** E = Einsteiger M = Mittelstufe F = Fortgeschritten Alle = für Alle / Anfänger – Fortgeschrittene