

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15 -10:10 deepWORK SILKE (Alle)		9:15 – 9:45 BALANCE & CORE BARBARA (Alle)	09:30 – 10:30 JUMPING „Kurse laut Aushang“	9:15 - 10:10 HOT IRON BARBARA (Alle)		09:30 – 10:30 JUMPING (mit Anmeldung) TRAINER MIX (Alle)
10:15 -11:10 RÜCKEN / FASZIEN SILKE (Alle)		9:45 – 10:10 BBP BARBARA (Alle)		10:15 – 11:10 PILATES BARBARA (Alle)	10:30 – 11:25 RÜCKEN EVA, TANJA (Alle)	11:00 – 12:00 SUNDAY MORNING LANGHANTEL TRAINER MIX (Alle)
		10:15 – 11:10 MMA BARBARA (M/F)			11:30 – 12:00 BAUCH INTENSIV EVA, TANJA (Alle)	12:05 – 12:35 BAUCH INTENSIV TRAINER MIX (Alle)
17:30 – 18:25 PILATES BARBARA (Alle)	17:30 – 18:25 ZUMBA JUDY (Alle)	17:30 – 18:25 deepWORK SILKE (Alle)		15:30 – 16:25 HYROX in the BOX (mit Anmeldung) CLAUDI (Alle)	14:00 – 14:55 BBP JUDY (Alle)	12:45 – 13:45 BOX WORKOUT EROL (Alle)
17:45 – 18:30 TRX FUNCTIONAL BASIC (mit Anmeldung) MICHAELA (E)	19:00 – 20:00 TRX FUNCTIONAL MIX (mit Anmeldung) JÜRGEN (M/F)	18:30 – 19:35 BODY CROSS SILKE (Alle)	18:30 – 19:25 BOX WORKOUT EROL (Alle)	16:30 – 16:55 BAUCH INTENSIV CLAUDI (Alle)	15:00 – 15:55 ZUMBA JUDY (Alle)	
18:30 – 19:25 HOT IRON BARBARA (Alle)	18:30 – 19:25 RÜCKEN TANJA/EVA (Alle)	19:40 – 19:55 FASZIEN TRAINING RELAX SILKE (Alle)	19:30 – 20:25 deepWORK SILKE (Alle)	17:00 – 17:55 HYROX in the BOX (mit Anmeldung) CLAUDI (Alle)		16:30 – 18:00 KUNDALINI YOGA UTE (Alle)
19:30 – 20:25 MMA BARBARA (M/F)	19:30 – 20:25 BBP TANJA/EVA (Alle)	20:00 – 20:55 JUMPING (mit Anmeldung) SILKE (Alle)	20:30 – 20:55 MOBILITY SILKE (Alle)	18:00 – 18:55 LANGHANTEL DENIZ (Alle)		
				19:00 – 19:25 3-2-1 KRAFT-AUSDAUER BAUCH DENIZ (Alle)		
				19:40 – 20:40 JUMPING (mit Anmeldung) NADINE (Alle)		

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

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