

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15 -10:10 deepWORK SILKE (Alle)		9:15 – 10:10 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)
10:20 -11:15 RÜCKEN / FASZIEN SILKE (Alle)		10:20 – 11:15 MMA light BARBARA (Alle)		10:20 – 11:15 PILATES BARBARA (Alle)	10:30 – 11:25 RÜCKEN EVA, TANJA (Alle)	11:00 – 12:00 SUNDAY MORNING LANGHANEL DENIZ (Alle)
					11:35 – 12:05 BAUCH INTENSIV EVA, TANJA (Alle)	12:10 – 12:40 BAUCH INTENSIV DENIZ (Alle)
17:30 – 18:25 PILATES BARBARA (Alle)	17:30 – 18:25 ZUMBA JUDY (Alle)	17:30 – 18:25 deepWORK SILKE (Alle)	17:30 – 18:25 STEP MIRI (Alle)		14:00 – 14:55 BBP JUDY (Alle)	
18:35 – 19:30 HOT IRON BARBARA (Alle)	18:35 – 19:30 RÜCKEN I TANJA/EVA (Alle)	18:35 – 19:30 FASZIEN/MOBILITY SILKE (Alle)		18:00 – 18:55 STEP MIRI (Alle)	15:05 – 16:00 ZUMBA JUDY (Alle)	
19:30 – 20:25 MMA light BARBARA (Alle)	19:40 – 19:35 RÜCKEN II TANJA/EVA (Alle)	19:40 – 20:40 JUMPING SILKE (Alle)		19:05 – 19:30 BAUCH INTENSIV MIRI (Alle)		
				19:40 – 20:40 JUMPING NADINE (Alle)		

Kursregeln:

- **Telefonisch Anmeldung** für alle Kurse – frühestens 1 Tag davor
- Umgezogen zum Kurs kommen
- **Großes Handtuch /Strandtuch** für die Matte
- Bei Erkältung, Husten, ähnlichen Symptomen – keine Zutritt in den Club/keine Teilnahme am Kurs
- Begrenzte Teilnehmerzahl: **max. 11 Teilnehmer**
- **10 Minuten Pause** zwischen den Kursen – damit alles desinfiziert werden kann!
- Ansammlung vor dem Kursraum vermeiden – achtet auf 1,50m Abstand.

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: aktuell keine!**

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