

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   | Samstag   | Sonntag  |
|---|--|---|--|---|---|--|
| 9:15 -10:10<br><b>deepWORK</b><br>SILKE (Alle)          |  | 9:15 – 10:10<br><b>BALANCE &amp; CORE</b><br>BARBARA (Alle) | 09:00 – 10:00<br><b>JUMPING</b><br>„Kurse laut Aushang“  | 9:15 - 10:10<br><b>HOT IRON</b><br>BARBARA (Alle) |   | 09:30 – 10:30<br><b>JUMPING</b><br>(mit Anmeldung)<br>TRAINER MIX (Alle) |
| 10:20 -11:15<br><b>RÜCKEN / FASZIEN</b><br>SILKE (Alle) |  | 10:20 – 11:15<br><b>MMA light</b><br>BARBARA (Alle)         |  | 10:20 – 11:15<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 LANGHANEL</b><br>DENIZ (Alle)         |
|   |  |   |  |   | 11:35 – 12:05<br><b>BAUCH INTENSIV</b><br>EVA, TANJA (Alle) | 12:10 – 12:40<br><b>BAUCH INTENSIV</b><br>DENIZ (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>STEP</b><br>MIRI (Alle)              |   | 14:00 – 14:55<br><b>BBP</b><br>JUDY (Alle)                  |  |
| 18:35 – 19:30<br><b>HOT IRON</b><br>BARBARA (Alle)      | 18:35 – 19:30<br><b>RÜCKEN I</b><br>TANJA/EVA (Alle) | 18:35 – 19:30<br><b>BODY CROSS light</b><br>SILKE (Alle)    | 18:35 – 19:25<br><b>BOX WORKOUT light</b><br>EROL (Alle) | 18:00 – 18:55<br><b>STEP</b><br>MIRI (Alle)       | 15:05 – 16:00<br><b>ZUMBA</b><br>JUDY (Alle)                |  |
| 19:30 – 20:25<br><b>MMA light</b><br>BARBARA (Alle)     | 19:40 – 19:35<br><b>BBP</b><br>TANJA/EVA (Alle)      | 19:40 – 20:40<br><b>JUMPING</b><br>SILKE (Alle)             | 19:35 -20:30<br><b>deepWORK</b><br>CLAUDI (Alle)         |   |   |  |
|   |  |   | 20:40 -21:10<br><b>MOBILITY</b><br>CLAUDI (Alle)         | 19:30 – 20:30<br><b>JUMPING</b><br>NADINE (Alle)  |   |  |

**Kursregeln:**

- **Großes Handtuch** /Strandtuch für die Matte
- Bei Erkältung, Husten, ähnlichen Symptomen – keine Zutritt in den Club/keine Teilnahme am Kurs
- Begrenzte Teilnehmerzahl: **max. 20 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](http://www.fitlife-heilbronn.de/website/de/Kursplan)

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

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