

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 -10:45 <b>deepWORK</b> SILKE (Alle)		9:15 - 10:10 <b>BALANCE &amp; CORE</b> BARBARA (Alle)		9:15 - 10:10 <b>HOT IRON</b> BARBARA (Alle)		09:30 - 10:30 <b>JUMPING</b> (mit Anmeldung) TRAINER MIX (Alle)
10:55 -11:40 <b>RÜCKEN/ FASZIEN</b> SILKE (Alle)		10:20 - 11:15 <b>MMA light</b> BARBARA (Alle)		10:20 - 11:15 <b>PILATES</b> BARBARA (Alle)		10:00 - 11:00 <b>INDOOR CYCLING</b> ALEX (Alle)
					10:30 - 11:25 <b>RÜCKEN</b> EVA/ TANJA (Alle)	11:00 - 12:00 <b>LANGHANTEL</b> DENIZ (Alle)
					11:35 - 12:05 <b>BAUCH INTENSIV</b> EVA/ TANJA (Alle)	12:10 - 12:40 <b>BAUCH INTENSIV</b> DENIZ (Alle)
17:30 - 18:25 <b>PILATES</b> BARBARA (Alle)	17:30 - 18:25 <b>ZUMBA</b> JUDY (Alle)	17:30 - 18:25 <b>deepWORK</b> SILKE (Alle)	17:30 - 18:25 <b>STEP &amp; SHAPE</b> MARKUS (Alle)	16:15 - 17:10 <b>deepWORK</b> CLAUDI (Alle)	14:00 - 14:55 <b>BBP</b> JUDY (Alle)	12:45 - 13:40 <b>BOX WORKOUT</b> EROL (Alle)
18:35 - 19:30 <b>HOT IRON</b> BARBARA (Alle)	18:00 - 19:00 <b>INDOOR CYCLING</b> BEATE (Alle)	18:35 - 19:35 <b>BODY CROSS light</b> SILKE (Alle)	18:30 - 19:30 <b>INDOOR CYCLING</b> KURT (Alle)	17:20 - 17:45 <b>MOBILITY</b> CLAUDI (Alle)	15:05 - 16:00 <b>ZUMBA</b> JUDY (Alle)	
19:35 - 20:30 <b>MMA light</b> BARBARA (Alle)	18:35 - 19:30 <b>RÜCKEN</b> TANJA/EVA (Alle)	19:45 - 20:40 <b>JUMPING</b> SILKE (Alle)	18:35 - 19:25 <b>BOX WORKOUT</b> EROL (Alle)	18:00 - 18:55 <b>STEP</b> MARKUS (M)	18:00 - 18:55 <b>HYROX in the Box</b> CLAUDI (M)	
	19:40 - 20:35 <b>BBP</b> TANJA/EVA (Alle)			19:00 - 20:00 <b>JUMPING</b> NADINE (Alle)		

**Kursregeln:**

**Großes Handtuch** /Strandtuch für die Matte

Bei Erkältung, Husten, ähnlichen Symptomen – kein Zutritt in den Club/keine Teilnahme am Kurs

**Teilnahme JUMPING Fitness: Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung – Begrenzte Anzahl an Trampoline (24 Std. vor Kursbeginn)**

**Teilnahme HYROX in the Box: Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung – 7 Teilnehmer:innen (24 Std. vor Kursbeginn)**

**Teilnahme Indoor Cycling: Teilnahme nur nach telefonischer Anmeldung – 12 Teilnehmer:innen (24 Std. vor Kursbeginn)**

**10 Minuten Pause** zwischen den Kursen – damit alles desinfiziert und gelüftet 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/Kursplan](http://www.fitlife-heilbronn.de/Kursplan)

**Öffnungszeiten:** Mo – Fr 06:00 – 23:00 WE & Feiertags 09:00 – 20:00 **Kinderbetreuung:** Mo & Mi 09:00 – 13:00 // Di 15:30 – 19:30 // So 09:00 – 13:00 Uhr

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