


Kursplan Kenzingen Sommer

gültig ab 07.05.2023

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 1/2	Saal 3/4	Saal 3/4
9.00-10.00 Wirbel-säulen Gymnastik Ines	09.00-10.00 Figur Fit Andrea	09.00-09.45 Rehasport Claudi	09.30-10.15 Aqua Fit Doris	9.00-10.00 Figur Fit Ruth	10.00-10.45 Rückgrat Pur/Atmung Ines	09.30-10.30 Wirbel-säulen Gymnastik Angelika	09.00-09.45 Rehasport Stefanie	9.15-10.15 Wirbel-säulen Gymnastik Angelika	09.00-10.00 WOD* Andrea	09.30-10.30 Faszien Pilates Doris
10.15-11.00 Rehasport Andrea	10.15-11.30 Yoga Angelika	10.00-11.00 Wirbel-säulen Gymnastik Angelika	10.15-11.00 Aqua Fit Doris		10.15-11.00 Rehasport Aqua Ruth		09.15- 10.00 Aqua Fit Martin	10.30-11.30 Figur Fit Angelika	09.00-09.45 Rehasport Aqua Claudi	11.00-12.00 Faszien Pilates Doris
	15.30-16.30 Athletic School (8-12) Dennis		17.00-17.45 Rehasport Aqua Claudi				18.00-18.45 Aqua Fit Doris		10.00-10.45 Rehasport Claudi	
	17.00-18.00 Athletic School (12-14) Dennis		18.00-18.45 Rehasport Aqua Claudi	17.00-17.45 Rehasport Claudi	17.00-18.15 Yoga Tanja		19.00-20.00 Aqua Cycling Doris		11.00-11.45 Rehasport Claudi	
17.45-18.45 Figur Fit Selina	18.15-19.15 Wirbel-säulen Gymnastik Ines	17.45-18.45 Indoor Cycling Team	18.30-19.30 Rückgrat Pur/Barfuß Pur Martin	18.00-19.00 HOT IRON Andrea	18.15-19.00 Rehasport Aqua Claudi	18.00-19.00 Figur Fit Ruth	19.00-20.00 4SREATZ Caro	18.00-19.00 HOT IRON Martin		
18.00-19.00 WOD Kevin		19.00-20.00 Figur Fit Andrea	19.30-20.15 Rehasport Claudi	19.30-20.30 WOD Andrea	18.30-19.30 Pilates Doris		19.00-20.00 Wirbel-säulen Gymnastik/Hals-Nacken Ines	19.15-20.15 Zumba Conny		
19.00-20.00 HOT IRON Dennis	19.30-20.15 Rehasport Stefanie			19.15-20.15 Zumba Conny	19.45-20.30 Rehasport Claudi					
										Sonntag
										Saal 1/2
										10.15-11.15 Figur Fit Team
										 Rückgrat GESUNDHEIT ERLEBEN
										Anmeldung über die GymX App oder telefonisch

WOD = workout of the day / ein abwechslungsreiches, hochintensives, individuell auf deine Leistungsfähigkeit angepasstes Training, bei dem du Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit kombinierst.

Rehasport/Rehasport Aqua = Teilnahme nur mit ärztlicher Verordnung möglich.

Athletic School = optimale Einstieg ins Kraft- und Athletiktraining für Kinder (separater Kurs)

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr	08.00 – 22.00 Uhr
Di, Do	09.00 - 22.00 Uhr
Sa, So	09.00 – 18.00 Uhr