



Herbst-/Winterkurse ab 29.09.2020 bis 20.12.2020



Kursort	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Sonntag	JULIA
	Pleinfeld Mehrgenerationenhaus Kirchenplatz 1	Heideck TSV Liebenstädter Straße 7	Heideck TSV Liebenstädter Straße 7	Pleinfeld Mehrgenerationenhaus Kirchenplatz 1	Heideck TSV Liebenstädter Straße 7	ANDREA
10.30					STRONG by Zumba® Ganzkörperworkout im High Intensity Training - Stil, choreografiert zu Musik (ohne jegliche Ähnlichkeit zu ZUMBA®)	10.30
10.45						10.45
11.00						11.00
11.15						11.15
11.30						11.30
17.45	HIIT High Intensity Intervall Training BODYWEIGHT					17.45
18.00		POUND® Ganzkörperworkout mit RIPSTIX®	Faszien- Fitness BLACKROLL® MOVES			18.00
18.15						
18.30				Faszien- Fitness I BLACKROLL® MOVES		
18.45						18.45
19.00						19.00
19.15		HIIT High Intensity Intervall Training BODYWEIGHT	Funktionelles Ganzkörpertraining mit Kleingeräten (Bänder, Kettlebell, Gymnastikball, Balance Pad, ...)			19.15
19.30						
19.45				Faszien- Fitness II BLACKROLL® MOVES		19.45
20.00						20.00
20.15						20.15
20.30						20.30
20.45						20.45

Kursstarts in Kalenderwoche 40 (ab Dienstag, den 29.09.2020)

In den bayerischen Schulferien finden normalerweise KEINE Kurse statt.

Kursende (inkl. einer Ersatzstunde) in KW 51 (Sonntag, 20.12.20)

10er-Kurs 92,00 Euro

Versäumte Stunden können nach Rücksprache im Kurszeitraum bis KW 51 in anderen Kursen nachgeholt werden.