

# Kursplan Bienefeld Fitness Center

www.bienefeld-fitness.de

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	<u>09.30 – 10.20h</u> Wirbelsäule K, B / 1 <i>Claudia</i>	<u>09.30 – 10.20h</u> Power Dumbbell A, K / 1-2 <i>Claudia</i>	<u>09.30 – 10.20h</u> Yogilates MB, K, B / 1 <i>Lisa</i>			
<u>10:30 – 11:10h</u> Walking-Workout A, F,C / 1 <i>Mary Ann</i>	<u>10.20 – 11.10h</u> Fatburner A, F, C / 1-2 <i>Claudia</i>	<u>10.20 – 11.10h</u> Latindance A, C / 1 <i>Claudia</i>	<u>10.20 – 11.10h</u> Fit & Fun K, B / 1 <i>Lisa</i>		<u>10.30 -11.30h</u> Fitnessgymnastik K, B / 1 <i>Trainerteam BFC</i>	
<u>11.15 – 11.45h</u> Stretch & Relax MB, B / 1 <i>Tobias</i>		<u>11.15 – 11.45h</u> Stretch & Relax MB, B / 1 <i>Tobias</i>		<u>11.15 – 11.45h</u> Stretch & Relax MB, B / 1 <i>Tobias</i>		<u>11.30 – 12.30h</u> Power-Hour K, A, C, F 2-3 <i>Christine</i>
<u>18.00 – 18.50h</u> Bodystyling A, K, F / 1-2 <i>Christine</i>	<u>18.00 – 18.50h</u> Just Dance A, C, F / 1 <i>Alina</i>	<u>18.00 – 18.50h</u> Bodystyling A, K, F / 1-2 <i>Nicole</i>	<u>18.00 – 18.50h</u> Zirkeltraining K, B / 1 <i>Tobias</i>	<u>18.00 – 18.50h</u> Wirbelsäule K, B / 1 <i>Trainerteam BFC</i>		
<u>19.00 – 20.00h</u> Rücken-Yoga MB, B, K / 1-2 <i>Christine</i>	<u>19.00 – 19.50h</u> Pilates K, B / 1 <i>Bianca</i>	<u>19.00 – 19.50h</u> Yoga MB, K, B / 1-2 <i>Nicole</i>	<u>19.00 – 19.50h</u> Stretch & Relax MB, B / 1 <i>Tobias</i>			
	<u>20.00 -20.30h</u> Stretch & Relax MB, B / 1 <i>Tobias</i>					

## Legende

A	= Ausdauer	1	= Alle
C	= Choreografie	2	= Mittelstufe
F	= Fettverbrennung	3	= Fortgeschrittene
K/B	= Kraftausdauer/Beweglichkeit		
MB	= MindBody (Training für Körper, Geist u. Seele)		

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 7.00 – 21.00 Uhr  
Sa. & So. 10.00 – 16.00Uhr

Eine **Kurseinheit** beträgt **50 Minuten**, falls nicht anders ausgewiesen. Kurse finden statt ab 3 Teilnehmern. Es wird gebeten ein **Handtuch** und **saubere Hallenschuhe** mitbringen.

Homepage: [www.bienefeld-fitness.de](http://www.bienefeld-fitness.de) E-Mail: [info@bienefeld-fitness.de](mailto:info@bienefeld-fitness.de) Telefon: 06102/33467