

# DEINE KURSE AB MAI 2019

## MONTAG

7.30 - 22.00 Uhr

9.10 - 9.55 UHR

 **FUNCTIONAL FITNESS**  
 FUNCTIONAL AREA

10.00 - 10.45 UHR

 **GOOD MORNING YOGA**  
KURSRAUM

17.00 - 17.55 UHR

 **WIRBELSÄULENTRAINING**  
KURSRAUM

18.00 - 19.15 UHR

 **LESMILLS BODYPUMP®**  
 KURSRAUM

19.15 - 20.00 UHR

 **FUNCTIONAL FITNESS**  
 FUNCTIONAL AREA

20.00 - 20.15 UHR

 **STRETCH EXPRESS**  
 FUNCTIONAL AREA

20.00 - 20.55 UHR

 **ZUMBA**  
KURSRAUM

21.00 - 21.20 UHR

 **STRETCH & RELAX**  
KURSRAUM

## DIENSTAG

7.30 - 12.00 Uhr  
15.00 - 22.00 Uhr

9.30 - 10.25 UHR

 **SPINNING®**  
KURSRAUM

10.30 - 11.00 UHR

 **GYMNASTIK 60+**  
KURSRAUM

18.00 - 18.45 UHR

 **FUNCTIONAL FITNESS**  
 FUNCTIONAL AREA

19.00 - 19.55 UHR

 **LESMILLS LMI STEP®**  
KURSRAUM

20.00 - 20.55 UHR

 **LESMILLS BODYBALANCE®**  
KURSRAUM

## MITTWOCH

7.30 - 22.00 Uhr

18.00 - 18.55 UHR

 **VINYASA YOGA**  
KURSRAUM

19.00 - 19.55 UHR

 **SPINNING®**  
KURSRAUM

20.15 - 21.10 UHR

 **WIRBELSÄULENTRAINING**  
KURSRAUM

## DONNERSTAG

7.30 - 12.00 Uhr  
15.00 - 22.00 Uhr

9.30 - 10.25 UHR

 **BODYWORKOUT**  
KURSRAUM

10.30 - 11.15 UHR

 **WIRBELSÄULENTRAINING**  
KURSRAUM

18.00 - 18.45 UHR

 **DEEP WORK®**  
 KURSRAUM

19.00 - 19.55 UHR

 **LESMILLS BODYBALANCE®**  
KURSRAUM

## FREITAG

7.30 - 22.00 Uhr

9.30 - 10.25 UHR

 **LESMILLS BODYBALANCE®**  
KURSRAUM

10.30 - 11.00 UHR

 **FASZIENTRAINING**  
 KURSRAUM

18.00 - 18.45 UHR

 **CARDIO FUNCTIONAL**  
FUNCTIONAL AREA

18.45 - 19.00 UHR

 **STRETCH EXPRESS**  
 FUNCTIONAL AREA

## SAMSTAG

9.00 - 15.00 Uhr

**WORKSHOPS UND  
SPECIALS  
NACH AUSHANG**

## SONNTAG

9.00 - 15.00 Uhr

9.30 - 10.25 UHR

 **SPINNING**  
KURSRAUM

10.30 - 11.15 UHR

 **FUNCTIONAL FITNESS**  
FUNCTIONAL AREA

11.15 - 11.30 UHR

 **STRETCH EXPRESS**  
 FUNCTIONAL AREA

FOLGE UNS AUCH BEI  
FACEBOOK & INSTAGRAM

 [/GFC-Eppingen](#)

 [/gfc.fit](#)

Das Kursangebot kann je nach Teilnehmerzahl variieren.

 **BODY & MIND**  
 **GESUNDHEIT & PRÄVENTION**

 **KRÄFTIGUNG & WORKOUT**  
 **AUSDAUER & FUN**

**GFC**  
Gesundheit & Fitness