

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

18.10 - 18.55 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

10.30 - 11.15 UHR
 **FUNCTIONAL FITNESS**
FUNCTIONAL AREA

11.15 - 11.30 UHR
 **STRETCH EXPRESS**
 FUNCTIONAL AREA

FOLGE UNS AUCH BEI
FACEBOOK & INSTAGRAM

 [/fitnesscenter.gaertner](#)

 [/gfc.fit](#)

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

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

Das Kursangebot kann je nach Teilnehmerzahl variieren.

GFC
Gesundheit & Fitness