

Unsere Kurse im Überblick

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
10.15 - 11.00 Pilates <i>Maria</i>		10.15 - 11.25 BBP + Stretching <i>Ingrid</i>	10.15 - 11.25 (+) BBP + Stretching <i>Viviana</i>		
11.00 - 11.45 Pilates <i>Maria</i>					
10.30 - 12.00 (#) (Nordic-)Walking					Sa, 13.15 - 14.25 BBP + Stretching <i>Julia</i>
	16.45 - 17.45 (*) Indoor Cycling <i>Charles</i>	15.30-17.00 (#) (Nordic-)Walking			
	17.45 - 18.30 BBP + <i>Mandy</i>	17.30 - 18.15 (+) Rückenfit <i>Silvia</i>		17.15 - 18.00 BBP <i>Daniela</i>	
18.00 - 18.45 (+) Rückenfit <i>Silvia</i>	18.30 - 19.00 Bauch Total <i>Daniela</i>	18.00-19.00 (#) Lauftreff	18.00 - 18.30 Bauch Total	18.00 - 18.45 Step-Aerobic <i>Daniela</i>	
18.45 - 19.30 (+) BBP <i>Silvia</i>	19.00 - 20.00 Langhantel-training <i>Sandra</i>	18.15 - 19.00 BBP <i>Daniela</i>	18.30 - 19.15 (+) Pilates <i>Petra</i>	18.45-19.30 Dance Aerobic	
19.30 - 20.15 Step-Aerobic <i>Charles</i>	20.00 - 21.00 (*) Indoor Cycling <i>Sandra</i>	19.00 - 20.00 Aerobic <i>Daniela</i>	19.15 - 20.00 (*) Indoor Cycling <i>Julia</i>	20.00-19.30 Dance Aerobic <i>Johannes</i>	
		20.00 - 20.30 Stretch´n´Relax <i>Daniela</i>			

Fitness-Studio

Maximum

Stand: Mai 2010

(*) bitte vorher anmelden

(+) §20 Förderung durch die gesetzl. Krankenkassen möglich

(#) Angebote der Abt. Leichtathl. (in F-erien ggf. abweichend)

☎ 0421 - 231010

Berckstr. 87, 28359 Bremen

www.eiche-horn.de/fitness_studio.asp