

# ANGEBOTS & KURSPLAN

**AUGSBURG**



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		7:15 Uhr <b>Pump Express</b> 30 Minuten	7:15 Uhr <b>Functional Training</b> 30 Minuten	7:30 Uhr <b>Pump Express</b> 30 Minuten		
	07:45 Uhr <b>HIIT</b> 15 Minuten	7:45 Uhr <b>Functional Training</b> 15 Minuten				
	8:00 Uhr <b>Bauch Workout</b> 15 Minuten	8:00 Uhr <b>Stretch</b> 15 Minuten		8:00 Uhr <b>Stretch / Faszien</b> 15 Minuten		
8:30 Uhr <b>Rehasport</b> ■	8:30 Uhr <b>Rehasport</b> ■	8:30 Uhr <b>Rehasport</b> ■	8:30 Uhr <b>Rehasport</b> ■	8:30 Uhr <b>Rehasport</b> ■		
9:15 Uhr <b>Rehasport</b> ■	9:15 Uhr <b>Rehasport</b> ■	9:15 Uhr <b>Rehasport</b> ■		9:15 Uhr <b>Rehasport</b> ■		
			9:30 Uhr <b>Flex-I-bility</b> 15 Minuten			
10:00 Uhr <b>CX Worx</b>	10:00 Uhr <b>CX Worx</b>	10:00 Uhr <b>Body Balance</b>	10:00 Uhr <b>Rehasport</b> ■	10:00 Uhr <b>Pilates</b>		
10:30 Uhr <b>Body Balance</b>	10:30 Uhr <b>LM Tone</b>	11:00 Uhr <b>Personal Training mit Kassenzuschuss</b> (30 Minuten, nur mit Anmeldung)	10:45 Uhr <b>Rehasport</b> ■	11:00 Uhr <b>BBP</b>		
11:30 Uhr <b>Personal Training mit Kassenzuschuss</b> (30 Minuten, nur mit Anmeldung)	11:30 Uhr <b>Rehasport</b> ■	11:30 Uhr <b>Rehasport</b> ■	11:30 Uhr <b>Personal Training mit Kassenzuschuss</b> (30 Minuten, nur mit Anmeldung)			
12:00 Uhr <b>Rehasport</b>	12:45 Uhr <b>HIIT</b> 15 Minuten	12:15 Uhr <b>Rückenfit</b> 30 Minuten	12:00 Uhr <b>Functional Training</b> 30 Minuten	13:00 Uhr <b>Functional Training</b> 30 Minuten		
13:00 Uhr <b>Sexy Ass</b> 15 Minuten	13:15 Uhr <b>Stretch</b> 15 Minuten	12:45 Uhr <b>Flex-I-bility</b> 15 Minuten		13:30 Uhr <b>Mobility</b> 15 Minuten		
13:30 Uhr <b>Bauch Workout</b> 15 Minuten						
						

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
			15:30 Uhr <b>Rehasport</b> ■	15:30 Uhr <b>Rehasport</b> ■		
16:00 Uhr <b>Body Fatburner</b> 30 Minuten	15:30 Uhr <b>Rehasport</b> ■		16:15 Uhr <b>Rehasport</b> ■	16:15 Uhr <b>Rehasport</b> ■		
16:30 Uhr <b>Sixpack Attack</b> 30 Minuten	16:15 Uhr <b>Rehasport</b> ■	16:30 Uhr <b>Functional Training</b> 30 Minuten				
17:00 Uhr <b>Personal Training mit Kassenzuschuss</b> (30 Minuten, nur mit Anmeldung)	17:00 Uhr <b>Rückenfit</b> 45 Minuten	17:00 Uhr <b>LM Tone</b>	17:00 Uhr <b>Rehasport</b> ■	17:00 Uhr <b>Body Balance</b>		
17:30 Uhr <b>CX Worx</b>	17:45 Uhr <b>Rehasport</b> ■		17:45 Uhr <b>Rehasport</b> ■	18:00 Uhr <b>Personal Training mit Kassenzuschuss</b> (30 Minuten, nur mit Anmeldung)		
17:45 Uhr <b>Mobility</b> 15 Minuten	17:45 Uhr <b>HIIT</b> 15 Minuten					
18:00 Uhr <b>Body Pump</b>	18:00 Uhr <b>Body Balance</b>	18:00 Uhr <b>CX Worx</b>	18:00 Uhr <b>CX Worx</b>	18:00 Uhr <b>CX Worx</b>		
		18:15 Uhr <b>Group Fitness Newcomer</b>				
18:30 Uhr <b>Functional Training</b> 30 Minuten	18:30 Uhr <b>Bauch Workout</b> 15 Minuten	18:30 Uhr <b>Grit</b>	18:30 Uhr <b>Grit</b>	18:30 Uhr <b>Grit</b>		
	18:45 Uhr <b>Mobility</b> 15 Minuten		18:45 Uhr <b>Mobility</b> 15 Minuten			
19:00 Uhr <b>Body Jam</b>	19:00 Uhr <b>Body Pump</b>	19:00 Uhr <b>Body Attack</b>	19:00 Uhr <b>Body Pump</b> 45 Minuten	19:00 Uhr <b>Zumba</b>		
19:15 Uhr <b>Faszien</b> 15 Minuten		19:15 Uhr <b>Faszien</b> 15 Minuten		19:00 Uhr <b>Bauch Workout</b> 15 Minuten		
19:30 Uhr <b>Bauch Workout</b> 15 Minuten	19:30 Uhr <b>Functional Training</b> 30 Minuten	19:30 Uhr <b>Bauch Workout</b> 15 Minuten	19:45 Uhr <b>Bauch Workout</b> 15 Minuten			
20:00 Uhr <b>Grit</b>	20:00 Uhr <b>Body Combat</b>	20:00 Uhr <b>Body Balance</b>	20:00 Uhr <b>Faszien</b> 15 Minuten			
			20:00 Uhr <b>Combat Express</b> 30 Minuten			
20:30 Uhr <b>Body Balance</b>						



■ Reha-Kurse (Mit Voranmeldung und gültiger Verordnung buchbar)