



# MEGATHERIUM

*Fitness und Wellness*

## Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Body Shaping</b> 09:15 – 10:15	<b>Indoor Cycling</b> Beginner 17:45 – 18:45	<b>Step Aerobic</b> 09:00 – 10:00	<b>Wellness Workout</b> 09:15 – 10:15	<b>Rücken Fit</b> 09:15 – 10:00		<b>Indoor Cycling</b> Beginner 11:00 – 12:00
<b>Army Power</b> Training 18:30 – 19:30	<b>Bauch Beine Po</b> 18:00 – 19:00	<b>Tai-Chi &amp; Qi Gong</b> 10:15 – 11:15	<b>Selbstverteidigung</b> 18:00 – 19:00 (voraussichtlich ab 13.08. verfügbar)	<b>Body Fit</b> 17:50 – 18:35		
<b>Kickbox Aerobic</b> 18:30 – 19:30		<b>Kickbox</b> Kinder&Jugendliche (10 bis 16 Jahre) 15:30 – 16:30	<b>Indoor Cycling</b> 18:30 – 19:30	<b>Bauch Fit</b> 18:45 – 19:05		
		<b>Dance Workout</b> 19:00 – 20:00				

### Hinweis:

Um diesen Kurs zuverlässig planen zu können, ist die Anmeldung für diesen Kurs verbindlich und muss bis spätestens **20:00 Uhr** des Vortages erfolgen. Bei Verhinderung ist unbedingt rechtzeitig abzusagen! Mehrfaches nicht-erscheinen kann zum Ausschluss der Teilnahme an dem Kurs führen. Die Angabe der Telefonnummer ist wichtig, dass wir Euch erreichen können, falls sich etwas ändert. Wird die Mindestteilnehmerzahl unterschritten, behalten wir uns vor, den Kurs abzusagen.

Stand: 08.07.2020