

# UNSER AKTUELLES **KURSANGEBOT** IM **twinfit**

Tel: 05154/707866

info@twinfit.de

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
09:30 - 10:15 Uhr <b>Rückentraining</b>	09:15 - 10:00 Uhr <b>Rückentraining</b>		09:15 - 10:00 Uhr <b>Rückentraining</b>	09:30 - 10:00 Uhr <b>Rückentraining</b>
	10:00 - 10:45 Uhr <b>Rückentraining</b>	10:15 - 11:00 Uhr <b>Rückentraining</b>	10:00 - 10:45 Uhr <b>Rückentraining</b>	10:00 - 10:30 Uhr <b>Rückentraining</b>
	10:45 - 11:30 Uhr <b>Rückentraining</b>			
15:45 - 16:30 Uhr <b>Rehafit - Kids</b>		17:00 - 17:45 Uhr <b>Rückentraining</b>		
16:45 - 17:30 Uhr <b>Rückentraining</b>	17:00 - 17:45 Uhr <b>Rückentraining</b>		17:30 - 18:15 Uhr <b>Functional -Belli</b>	17:15 - 18:15 Uhr <b>Yoga</b>
17:30 - 18:00 Uhr <b>Functional Training</b>	17:45 - 18:30 Uhr <b>Rückentraining</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Pilates</b>	18:15 - 19:00 Uhr <b>Rückentraining</b>	
18:00 - 19:00 Uhr <b>Sensitiv Yoga</b>	18:30 - 19:15 Uhr <b>Bellicon-Power</b>	19:00 - 20:00 Uhr <b>Herzsport</b> <small>Übungsgruppe</small>	19:00 - 19:45 Uhr <b>Rückentraining</b>	
19:00 - 20:00 Uhr <b>Cardio &amp; Shape</b>	19:30 - 20:00 Uhr <b>Functional Training</b>	19:30 - 20:30 Uhr <b>Herzsport</b> <small>Trainingsgruppe</small>		



Stand: 04.12.2017

**Für „SchwinnCycling“, „Bellicon“ und „Functional Training“ bitte online anmelden: [www.twinfit.de](http://www.twinfit.de).**

**Die „SchwinnCycling“-Kurse finden im Kursraum 2 statt.**

**18.30 - 19.30 Uhr**  
**Fortgeschrittene**



**9.00 - 10.00 Uhr**  
**Mittelstufe**  
**18.45 - 19.45 Uhr**  
**Einsteiger + Mittelstufe**

**18.30 - 19.30 Uhr**  
**Mittelstufe**

**Sonntag**

10:15 - 11:00 Uhr  
**Bauchworkout**

**Virtuell**