

# Aerobic-Plan Steincenter

Gültig ab dem 01.08.2021



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
06:00								06:00
06:30	Yoga *	Yoga *						06:30
07:00	Petra	Renate						07:00
07:30								07:30
08:00								08:00
08:30	Rückengymnastik *	Bodystyling *	Rückengymnastik *	Pilates *	Yoga *			08:30
09:00	Alex R.	Conny	Sigi	Dani	Claudia			09:00
09:30		Fitness-Yoga*	Fit über 60 *	Bodystyling *	Rückengymnastik *		Rückengymnastik *	09:30
10:00		Conny	Sigi	Dani	Claudia		Kirsten	10:00
10:30							Pilates *	10:30
11:00							Kirsten	11:00
11:30								11:30
16:00								16:00
16:30	Rückengymnastik *							16:30
17:00	Karin H.	Zumba *	Bodystyling *	Pilates *	Rückengymnastik *			17:00
17:30	Fun Tone	Maggy	Karin H.	Dani	Alex C.			17:30
18:00	Dani *	Bodystyling *	Yoga *	Fun Tone *	Fitness-Yoga*			18:00
18:30	Faszientraining *	Kirsten	Karin H.	Dani	Alex C.			18:30
19:00	Dani *							19:00
19:30	Pilates *							19:30
20:00	Rebecca							20:00
20:30								20:30

\* Grundstufe  
 \*\* Mittelstufe  
 \*\*\* Fortgeschrittene

### Öffnungszeiten Studio Steincenter

Montag bis Freitag: 06:00 - 21:30 Uhr  
 Samstag und Sonntag: 09:00 - 19:00 Uhr  
 Feiertage: Geschlossen

### Bitte beachten!

Erscheine zu allen Kursen pünktlich.  
 Bring ein Getränk und ein großes Handtuch mit!  
 Bitte beachte bestehende Hygienevorschriften!

HERZ-KREISLAUF

KRÄFTIGUNG

WELLNESS

Neu: Besuch unsere neue Website unter [www.fitnessworld-number1.de](http://www.fitnessworld-number1.de)! Dort findest Du auch News, diesen Kursplan online und Kursänderungen inklusive Vertretungen

Fitnessworld Number 1 – Studio Steincenter • Weinmillerstraße 5 • 85356 Freising • Telefon: 08161 / 936 44 41 • Mail: [info@fitnessworld-number1.de](mailto:info@fitnessworld-number1.de) • Web: [www.fitnessworld-number1.de](http://www.fitnessworld-number1.de)