



Herbst / Winter - Kursplan 2021 ab 01.10.2021

Öffnungszeiten:

Mo-Fr.: 9:00-21:00

Sa: 12:00-18:00

Beginn 01.10.2021

So, FT: 09:00-18:00

alb-fit

Bei den Thermen 2

72574 Bad Urach

Telefon: 07125 - 94 36 41

Internet: www.albthermen-fitness.de

e-mail: trainer@albthermen.de

🕒	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	🕒	SAMSTAG	SONNTAG
10:00	10:00 - 10:45 Fit in den Morgen	10:00 - 10:45 Rückenkonzept		10:00 - 11:30 Yoga in den Tag	10:00-10:45 Body-Styling	10:00		
11:00	11:00 - 11:45 Fit in den Morgen	11:00 - 11:45 Balance & Stretching			11:00 - 11:45 Spinning	11:00		
16:30								
17:30	17:30-18:15 Bauch/Beine/Po	17:30 - 18:15 Kraft trifft Ruhe	18:00-18:45 Spinning	17:00-17:45 Langhantelworkout				
18:15-18:45								
18:00	18:30-19:00 Stretching			18:30-19:45 Boxen				
19:00	19:15-20:30 CROSS - Workout	19:00-20:30 Yoga	19:00-19:45 Entspannung					
20:00								
21:00								
<p>Unsere Kurse sind für jeden Fitness-Zustand geeignet. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener, bei uns hat jeder einen Platz!</p>						<p>Bitte beachten Sie die Aushänge an den Infotafeln!</p>		