

UNSER AKTUELLES

# KURSANGEBOT



Tel: 05154/707866

info@twinf.it.de

Stand: 27.01.2025

## Kursraum 1: blau

## Balance-Raum: lila

## Kursraum 2: grün

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 - 10:15 Uhr <b>Rückentraining</b>
			10:00 - 10:45 Uhr <b>Rückentraining</b>	
17:00 - 17:45 Uhr <b>Rückentraining</b>	10:00 - 10:45 Uhr <b>Rückentraining</b>		16:15 - 17:00 Uhr <b>Fit-Kids *</b>	
		17:00 - 17:45 Uhr <b>Rückentraining</b>		17:00 - 18:00 Uhr <b>Balance-Board *</b>
17:30 - 18:30 Uhr <b>Körper und Geist</b>	17:15 - 18:00 Uhr <b>Rückentraining</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Pilates</b>	17:30 - 18:15 Uhr <b>Functional bellicon</b>	17:30 - 18:30 Uhr <b>Yoga</b>
		18:00 - 19:00 Uhr <b>Indoor-Cycling</b>	18:15 - 19:00 Uhr <b>Rückentraining</b>	18:00 - 19:00 Uhr <b>Pound® - Fitness</b>
18:00 - 19:00 Uhr <b>Fatburner-Step</b>	18:15 - 19:00 Uhr <b>bellicon-Power</b>		19:00 - 20:00 Uhr <b>FITNESS-PUMP</b>	18:00 - 18:45 Uhr <b>Indoor-Cycling</b>
18:30 - 19:30 Uhr <b>Indoor-Cycling</b>	19:15 - 19:45 Uhr <b>Functional Training</b>	19:00 - 19:45 Uhr <b>Herzsport</b>		
		19:45 - 20:30 Uhr <b>Herzsport</b>		



\* Aktuelle Kurszeiten  
erfährst du im twinfIT

online = Für diese Kurse bitte online anmelden unter: [www.twinf.it.de](http://www.twinf.it.de)

Stand: 27.01.2025