






# KURSPLAN

Tel: 06053 – 70 99 55  
 www.firstposition.net  
 www.bodylounge.net



Gültig ab  
 August 2019



Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	T.Raum 2/Area	Tr.Raum 1	Tr.Raum 2/Area	Tr.Raum 1
9:45-10:30h <b>Rehasport</b>		9:30-10:30h <b>Mama Workout</b> 10x PRÄVENTIONSKURS		9:00-9:45h <b>Rehasport</b>		 9:00-9:45h Rücken & Core Zirkel 10:00-11:00h Betreute Trainingszeit				
10:30-11:15h <b>Rehasport</b>				9:45-10:30h <b>Rehasport</b>						
						14:15-15:00h <b>Pre-Ballett</b> ab 3,5 Jahren	17:00-17:45h <b>Moderner Kindertanz</b> 4-6 Jahre	14:15-15:00h <b>Pre-Ballett</b> ab 3,5 Jahren		
		17:00-18:00h <b>Breakdance</b> 8-12 Jahre				15:00-16:00h <b>Ballett 1</b> ab 6 Jahren		15:00-16:00h <b>Ballett 1</b> ab 6 Jahren	15:30-16:30h <b>Ballett 3</b> ab 11 Jahren	
16:30-18:00h <b>Modern Dance</b> Show/Akrobatik ab 7 J. mit Casting	17:00-18:00h <b>Dance like your Stars</b> Hiphop Kids 7-9 Jahre	18:00-19:00h <b>Breakdance</b> ab 13 Jahre	17:30-18:15h <b>Rehasport Diabetes</b>	16:45-17:45h <b>Kids Dance</b> Hiphop Kids 7-9 Jahre	18:00-18:45h <b>Rehasport</b> 18:45-19:30h <b>Rehasport</b>	16:15-17:00h <b>Rehasport</b>	18:00-19:00h <b>Hiphop/ Streetdance</b> ab 14 Jahre	16:00-17:00h <b>Ballett 2</b> ab 8 Jahren	16:30-17:30h <b>Ballett 4</b> ab 14 Jahren	
18:00-19:00h  <b>ZUMBA</b>	18:00-19:00h <b>Dance like your Stars</b> Hiphop Teens ab 10 Jahre	 18:00-19:00h Betreute Trainingszeit	18:15-19:15h <b>Hiphop/ Streetdance</b> ab 14 Jahre LEVEL 2	17:45-18:45h <b>Teeny Dance</b> Hiphop Teens ab 10 Jahre	19:30-20:15h <b>Rehasport</b>	17:00-17:45h <b>Rehasport</b> 17:45-18:30h <b>Rehasport</b>	18:00-18:45h <b>TRX – TRAINING</b> Platzreservierung	17:30-18:30h <b>Mama Workout mit Babybauch</b> 10x PRÄVENTIONSKURS	17:30-18:30h <b>Ballett 5</b> ab 16 Jahren	
19:00-19:45h <b>POWER INTERVALL</b>		 19:00-19:45h Power Zirkel	18:30-19:30h <b>HIIT &amp; Core</b> (Fatburner) Platzreservierung		18:00-18:45h <b>TRX – TRAINING</b> Platzreservierung	18:30-19:30h <b>JUMPING &amp; BBP</b> Platzreservierung	18:45-19:45h <b>Cross FIT</b> Platzreservierung Circle Training		18:30-19:30h <b>Modern Dance</b> Open Class ab 13 Jahren	
19:45-20:45h  <b>JUMPING WORLD</b> Platzreservierung Premium Kunden		19:45-20:45h <b>JUMPING &amp; BBP</b> Platzreservierung	19:45-20:45h <b>Rückenfit &amp; Pilates</b> PRÄVENTIONSKURS		18:45-19:30h <b>TRX YOGA</b> Platzreservierung	20:00-21:00h <b>PILOGA</b> Pilates & Yoga Workout	18:45-19:45h <b>Crosshaus Circle</b> PRÄVENTIONSKURS	19:00-20:00h <b>JUMPING &amp; BBP</b> Platzreservierung	19:30-20:30h <b>Erwachsenen Ballett</b> ab 18 Jahren	