

# KURSPLAN

Tel: 06053 – 70 99 55



www.firstposition.net

www.bodylounge.net



Gültig ab  
Januar 2020



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 <b>PRÄVENTIONS-KURS</b>		9:00-9:45h <b>Rehasport</b>		 09:00-10:30h 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		14:15-15:00h <b>PRE-BALLETT</b> ab 3,5 Jahren		
	16:15-17:00h <b>ELSA DANCE WORKSHOP</b> ab 5 Jahre			16:30-17:30h <b>Kids Dance</b> Hiphop Kids 7-9 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	17:15-18:00h <b>Rehasport Diabetes</b>	17:00-18:00h <b>Breakdance</b> ab 7 Jahre	17:30-18:30h <b>Teeny Dance</b> Hiphop Teens ab 10 Jahre	18:00-18:45h <b>Rehasport</b>	16:15-17:00h <b>Rehasport</b>	17:00-17:45h <b>KINDER-TANZ</b> 4-6 Jahre	16:00-17:00h <b>BALLETT 2</b> ab 8 Jahren	16:30-17:30h <b>BALLETT 4</b> ab 14 Jahren	
					18:45-19:30h <b>Rehasport</b>					
18:00-19:00h 	18:00-19:00h <b>Dance like your Stars</b> Hiphop Teens ab 10 Jahre	18:00-19:00h <b>Breakdance</b> ab 13 Jahre		18:30-19:30h <b>Hiphop/Streetdance</b> ab 14 Jahre	19:30-20:15h <b>Rehasport</b>	17:00-17:45h <b>Rehasport</b>	18:00-18:45h <b>TRX – TRAINING</b>  <i>Platzreservierung</i>	17:00-18:00h <b>Mama Workout mit Babybauch</b> 10x <b>PRÄVENTIONS-KURS</b>	17:30-18:30h <b>BALLETT 5</b> ab 16 Jahren	
						17:45-18:30h <b>Rehasport</b>				
19:00-19:45h <b>POWER INTERVALL</b> 		18:45-19:45h <b>FITNESS-AMPEL</b>  <b>PRÄVENTIONS-KURS</b>	18:30-19:30h <b>HIIT &amp; Core (Fatburner)</b> <i>Platzreservierung</i> 	 18:00-19:30h Betreute Trainingszeit	18:00-18:45h <b>TRX – TRAINING</b> <i>Platzreservierung</i>	18:30-19:30h <b>JUMPING &amp; BBP</b> <i>Platzreservierung</i> 	18:45-19:45h <b>Cross FIT</b> <i>Platzreservierung</i> Circle Training 	19:45-20:45h <b>SPRING DICH FIT!</b>  <b>PRÄVENTIONS-KURS</b>	18:30-19:30h <b>Modern Dance</b> Open Class ab 13 Jahren	
19:45-20:45h  <b>Platzreservierung Premium Kunden</b> 		19:45-20:45h <b>JUMPING &amp; BBP</b> <i>Platzreservierung</i> 	19:45-20:45h <b>RÜCKENFIT &amp; PILATES</b>  <b>PRÄVENTIONS-KURS</b>		18:45-19:30h <b>TRX YOGA</b> <i>Platzreservierung</i>	19:30-20:30h <b>PILOGA</b> Pilates & Yoga Workout	18:45-19:45h <b>CROSSHAUS CIRCLE</b>  <b>PRÄVENTIONS-KURS</b>	19:00-20:00h <b>JUMPING &amp; BBP</b> <i>Platzreservierung</i> 	19:30-20:30h <b>Erwachsenen Ballett</b> ab 18 Jahren	