| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|---|---|---|---|---|---|
| 07.00 – 07.55 Uhr **PILATES** | | | | | |
| 08.00 – 08.55 Uhr **PILATES** | | 09.00 – 09.55 Uhr **WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK** | 08.00 – 08.55 Uhr **PILATES** | 09.00 – 09.55 Uhr **WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK** | 12.00 – 12.30 Uhr **LES MILLS GRIT®** |
| 09.00 – 09.55 Uhr **POWER MIX** | | 10.00 – 10.55 Uhr **SPIN RACE** | 09.00 – 09.55 Uhr **BAUCH-BEINE-PO** | 10.00 – 10.55 Uhr **SPIN RACE** | |
| | | 17.55 – 18.25 Uhr **LES MILLS GRIT®** | | 17.00 – 17.55 Uhr **POWER MIX** | |
| 18.00 – 18.55 Uhr **BAUCH-BEINE-PO** | 18.00 – 18.55 Uhr **PILATES** | 18.30 – 19.25 Uhr **SPIN RACE** | 18.00 – 19.00 Uhr **LES MILLS BODYPUMP®** | 18.00 – 18.55 Uhr **PILATES** | **SONNTAG**<br>10.00 – 11.00 Uhr **SONDERKURS** s. Website |
| 19.00 – 19.55 Uhr **POWER MIX** | 19.00 – 20.00 Uhr **LES MILLS BODYPUMP®** | 19.30 – 20.25 Uhr **YOGILATES** | 19.05 – 20.05 Uhr **LMI STEP®** | | |
| 20.00 – 20.55 Uhr **YOGA** | | | | | |

● Muskelaufbau und Straffung ● Ausdauer und Fettverbrennung ● Mobilisation und Flexibilität

September 2020

# KURSPLAN

# TRAINING, GESUNDHEIT UND BALANCE

***Inhaber Robert Rehm***
Gottlob–Bauknecht–Straße 32
75365 Calw–Kimmichwiesen
Telefon 0 70 51 / 46 15
info@fitness–tempel.de
**www.fitness–tempel.de**

***Öffnungszeiten***
**Mo. und Do.** 07.00 – 22.00 Uhr
**Di., Mi. und Fr.** 08.30 – 22.00 Uhr
**Sa. – So.** 08.30 – 20.00 Uhr

## KURSANGEBOTE FÜR DEINEN FITNESS-TEMPEL

### MUSKELAUFBAU UND STRAFFUNG
- LES MILLS BODYPUMP®
- Bauch-Beine-Po
- Functional Training
- LES MILLS GRIT®

### AUSDAUER UND FETTVERBRENNUNG
- Aerobic
- LMI STEP®
- Power Mix
- Spin Race
- Zumba®

### MOBILISATION UND FLEXIBILITÄT
- Pilates
- Wirbelsäulen-Gymnastik
- Yoga
- Yogilates

FITNESSTEMPEL CALW