



KURSPLAN GYMWELT

JANUAR BIS JULI 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:00-10:00 Bodyworkout Rohrwang Halle	08:30-09:30 Fit & Gesund 75+ Rohrwang Gym	08:30-09:30 Fit & Gesund Spiesel Übungsraum	09:00-10:00 Pilates für Fortgeschrittene -Voraussetzung: Anfängerkurs- Spiesel Gym	09:30-10:30 Fit & Gesund Männer Spiesel Übungsraum	09:00-10:00 Rückenfit Rohrwang Gym
09:00-10:00 Mama-Fit mit Baby Rohrwang Gym	10:00-11:00 Body Intense Spiesel Gym	09:30-10:30 Fit & Gesund Spiesel Übungsraum	10:15-11:15 Fit & Gesund 75+ Gemeindsaal St. Maria	10:00-11:00 Fit & Gesund Rohrwang Halle	10:00-11:00 Gymwelt Special - wechselndes Angebot Rohrwang Gym
09:30-10:30 Fit & Gesund 70+ Spiesel Übungsraum		10:00-11:00 Fit & Gesund Rohrwang Halle			
10:00-11:00 Fit & Gesund Rohrwang Halle					
10:00-11:00 Fit & Gesund Rohrwang Halle		15:00-17:00 Fit & Gesund Graleshofschule			



17:30-18:30 PILOFTING (THG Gym) NEU	17:00-18:00 Outdoor Bootcamp ab April Rohrwang Stadion NEU				
18:30-19:00 Stretch & Relax (THG Gym) NEU	18:15-19:15 Pilates für Fortgeschrittene -Voraussetzung: Anfängerkurs- Spiesel Gym	17:30-18:00 HIIT THG Gym NEU	17:30-18:15 Faszientraining & Stretching Spiesel Übungsraum NEU		
18:30-19:30 Bodyworkout Spiesel Übungsraum	18:30-19:30 Rückenfit THG Gym	18:00-19:00 Facial Fitness THG Gym NEU	17:30-18:30 Cardio-Dance THG Gym NEU		
19:00-20:00 Functional Fit THG Halle	19:00-20:00 Tai Chi -Voraussetzung 3er Kurspaket- Rohrwang Halle	19:00-19:45 Stepaerobic Spiesel Übungsraum	18:30-19:30 Bauch & Rücken intensiv THG Halle NEU		
19:00-20:00 Flowing Moves THG Gym	19:15-20:15 Bodyworkout Einsteiger Rohrwang Gym	19:00-20:00 Flowing Moves THG Gym	19:30-20:45 Fit & Gesund Frauen Spiesel Übungsraum	19:00-20:00 Gymwelt Special - wechselndes Angebot (THG Halle) NEU	
19:30-20:30 Bodyworkout Spiesel Übungsraum	19:30-20:30 Fit & Gesund THG Halle	19:45-20:45 Bauch-Beine-Po Spiesel Übungsraum	19:30-21:00 Bodyworkout THG Halle		
19:30-21:00 Body Intense Max-Eyth-Halle	20:30-21:30 Power Workout THG Halle				
20:00-21:30 Bodyworkout THG Halle					

Telefon 07361 / 32363
gymwelt@sportallianz.com
www.aalener-sportallianz.de

www.aalener-sportallianz.de



Intensitäten

Leicht	Mittel	Intensiv	Sehr intensiv	Special - wechselnde Intensität
--------	--------	----------	---------------	---------------------------------