

# Kursübersicht

ab 20.08.07

Montag			Donnerstag		
		Stufe			Stufe
08.00	Aqua-Fitness	I – III	08.30	Aqua-Fitness	I – III
08.30	Senioren-Fitgymnastik	I – II	09.00	Rückengymnastik	I – III
08.30	Pilates Basic	I – III			
08.45	Aqua-Fitness	I – III	09.00	Pump 'n' go 75 Min.	I – II
09.15	Indoor Cycling	I – III	09.15	Aqua-Fitness	I – III
09.30	Aqua-Fitness	I – III	10.00	Aqua-Fitness	I – III
09.30	Bauch-Beine-Po	I – II	12.10	Bauch-Beine-Po	I – II
09.30	Pilates	I – III	12.10	Pump ,n' go	II – III
12.10	Rückengymnastik	I – III	14.10	Pilates	I – II
12.10	Indoor Cycling	I – III	18.00	Yoga - Flow 75 Min.	I – III
12.10	Step- Aerobic	I – III	18.15	Step - Aerobic	I – II
18.00	Bauch-Beine-Po	I – II	19.00	Indoor Cycling 75 Min. **	I – III
18.10	Indoor Cycling *	II – III	19.15	Aero - Dance	I – III
18.30	Aerobic 75 Min.	I – III			
19.00	Step - Aerobic	II – III			
19.10	Indoor Cycling 75 Min	II – III			
20.00	Pump'n'go 75 Min	II – III			

  

Dienstag			Freitag		
		Stufe			Stufe
08.30	Aqua-Fitness	I – III	08.00	Senioren-Fitgymnastik	I – II
09.15	Bodytoning 75 Min	I – III	09.00	Power-Fit	I – II
09.15	Aqua-Fitness	I – III	10.00	Rücken	I – III
10.00	Aqua-Fitness	I – III	12.10	Indoor Cycling	I – III
10.00	Rückengymnastik	I – III	12.10	Step-Aerobic	II – III
12.00	Hatha-Yoga	I – III	12.10	Hatha Yoga	I – III
12.10	Power-Fit	I – III	14.00	Bodytoning	I – III
12.10	Indoor Cycling	I – III	14.00	Aqua-Fitness	I – III
17.30	Pilates	I – III	14.45	Aqua-Fitness	I – III
18.00	Pump 'n' go	I – III	18.30	Pump'n'go	I – III
18.00	Indoor Cycling *	I – III	19.30	Box-Aerobic 75 Min	II – III
18.30	Bodytoning	II – III			
19.30	Power Interval 90 Min	II – III			
19.30	Bauch-Beine-Po 75 Min	I – III			

  

Mittwoch			Samstag		
		Stufe			Stufe
08.00	Aqua-Fitness	I – III	09.00	Aqua-Fitness	I – III
08.30	Rückengymnastik	I – III	09.45	Aqua-Fitness	I – III
08.45	Aqua-Fitness	I – III	10.00	Pump 'n' go	I – III
09.00	Fitgymnastik	I – II	12.00	Power - Intervall	I – III
09.15	Indoor Cycling	I – III			
09.30	Aqua-Fitness	I – III			
09.30	Pilates	II – III			
12.10	Body Toning	I – III			
12.10	Yoga - Flow	I – III			
12.10	Indoor Cycling	I – III			
18.00	NIA	I – III			
18.00	Power-toning	I – III			
19.00	Pump 'n' go 75 min	I – III			
20.00	Hatha-Yoga 75 Min	I – III			

  

Samstag/Sonntag		
		Spezielle Weekend-Kurse wie Aerobic, Indoor Cycling etc. Weiterbildungs-Workshops (Daten und Zeiten auf Anfrage)

Ohne Zeitangabe dauert eine Lektion 50 Minuten (Aqua-Fitness 40 Minuten).

\* ab 01.10.07

\*\* ab 13.09.07

I = Einsteiger II = Mittel III = Fortgeschritten

Öffnungszeiten an Feiertagen und jährliche Betriebsrevision gemäss Jahresplan

Fitnesspark Eichstätte Zug, Baarerstrasse 53, 6300 Zug  
Telefon 041-711 13 13 / Fax 041-711 19 19  
e-mail: fitnessparkzug@gmlu.ch  
www.fitnesspark.ch