

Kursprogramm gültig ab dem 01.11.2018

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
Großer Kursraum	Functional Cage	Großer Kursraum	Functional Cage	Großer Kursraum	Functional Cage	Großer Kursraum	Functional Cage	Großer Kursraum	Functional Cage	Großer Kursraum	Functional Cage	Großer Kursraum	Functional Cage
				9:00 - 9:45 Gymnastik Reha				9:00 - 9:45 Gymnastik Reha					
10:00-11:00 Body Workout				10:00 - 11:00 Wirbelsäulen- gymnastik				10:00-11:00 BodyFit		10:30 - 11:30 Jumping Fitness®		11:00 - 12:00 Pump-Fit	
												12:00 - 13:00 Bokwa	
16:45 - 17:30 Gymnastik Reha				16:45 - 17:30 Gymnastik Reha Ab 01.01.		16:00 - 16:45 Gymnastik Reha							
		17:00 - 18:00 Pilates & Faszien		17:30 - 18:00 Sixpack				17:30 - 18:00 Sixpack					
18:00 - 19:00 DeepWORK	18:30 - 19:00 TRX	18:00 - 18:30 Rücken-Fit		18:00 - 19:00 Pump-Fit		18:00 - 19:00 Jumping Fitness®		18:00 - 19:00 Pump-Fit					
19:00 - 20:00 Fatburn	19:00 - 19:30 Zirkel	18:30 - 19:00 BBP											
		19:00 - 20:00 Fitnessboxen	19:00 - 19:45 TRX Einsteiger	19:00 - 20:00 Step-Aerobic		19:00 - 20:00 Zumba	19:00 - 20:00 BOOTCAMP						
20:00 - 21:30 Yoga		20:00 - 21:00 Jumping Fitness®		20:00 - 21:00 Aktiv und Entspannt (ab Feb. '19)		20:00 - 21:00 Fit-Kick	20:00 - 20:30 TRX						

Krafttraining, Muskelaufbau, Straffung
Cardiotraining, Fettverbrennung, Ausdauer
Entspannung, Beweglichkeit, Mental-Training
Rhythmisch/Tänzerisch, Choreographie

Keine Voranmeldung möglich.
An Feiertagen finden keine Kurse statt.

CORe Fitness
Otto-Hahn-Str. 17
50181 Bedburg

02272-7271
bedburg@core-fit.de
www.core-fit.de

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8:00 - 22:00 Uhr
Sa., So., Feiertags 10:00 - 20:00 Uhr

Zert. Präventionskurs, von Krankenkassen unterstützt
Zert. Reha-Angebot, Teilnahme mit ärztl. Verordnung
Teilnahme nicht an Mitgliedschaft gebunden
www.core-fit (/reha-sport /praevention)