

## Kursplan ab Frühjahr 2011

| Montag  | Dienstag   | Mittwoch                                   | Donnerstag   | Freitag   | Samstag   | Sonntag  |
|---|--|--|--|---|---|--|
| 09:15 - 10:00<br>Rücken-Fit   | 09:30 - 10:30<br> LES MILLS<br>BODYPUMP | 09:30 - 10:30<br>Step + Mehr               | 10:00 - 11:00<br> ZUMBA<br>FITNESS      | 09:30 - 10:30<br>PowerPilates Style   |   |  |
| 10:00 - 10:45<br>BOP  |  |  |   |   |   | 12:30 - 13:30<br> LES MILLS<br>BODYPUMP |
|  |  |  |  |   |   | 13:30 - 14:00<br>Bauch Workout   |
|   |  | 18:15 - 19:15<br>Step Freestyle            |  |   | 14:30 - 15:30<br> ZUMBA<br>FITNESS |  |
| 18:00 - 19:00<br>PowerPilates Style   | 18:00 - 18:30<br>Bauchkiller   | 18:30 - 19:30<br>Rücken-Fit                |  | 17:30 - 18:30<br> LES MILLS<br>BODYPUMP |   |   |
| 19:00 - 19:45<br>Bauchkiller + Mehr   | 18:40 - 19:40<br> LES MILLS<br>BODYPUMP | <b>NEU!</b><br>19:30 - 20:30<br>Box + Kick | 18:30 - 19:30<br> ZUMBA<br>FITNESS      | 18:45 - 19:45<br>Indoor Cycling   |   |  |
| 20:00 - 21:00<br>Cycling Fatburner  | 19:45 - 20:45<br> ZUMBA<br>FITNESS      | 20:00 - 21:00<br>Spinning                  | 19:45 - 20:45<br> LES MILLS<br>BODYPUMP |   |   |  |
|   |  |  |  |   |   |  |

Wenn Ihr das erste Mal einen Kurs besuchen möchtet, gebt uns bitte vorher kurz Bescheid, damit wir Euch vorher einweisen können. Für Body Pump wird Sonntags ein Technik-Kurs angeboten. Hier werden Grundlagen und wichtige Technikhinweise vermittelt.

**Anregungen zum Kursplan nehmen wir gerne entgegen!**

Änderungen vorbehalten –  
Bitte beachtet die  
Aushänge im Studio!

**OUTFIT GmbH Lübbecke**  
Fitness- und Gesundheitsstudio  
Mindener Str. 4, 32312 Lübbecke

**Infos zu allen Kursen bekommst du bei uns im Studio oder unter [www.outfit-fitnessstudio.de](http://www.outfit-fitnessstudio.de)**