

	MO	DI	Mi	DO	FR	SA	SO
R A U M  1	9:00 - 10:00 <b>Rückenfit</b>	09:00 - 10:00 <b>LES MILLS CXWORX</b> Bauch/ Fitness-Kombi	9:00 - 10:00 <b>Bodystyle</b>	9:00 - 10:00 <b>LES MILLS BODYVIVE</b>	9:00 - 10:00 <b>Rückenfit</b>	13:00 - 14:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	10:15 - 10:55 <b>LES MILLS CXWORX</b> Bauch/Rückenworkout
							11:00 - 12:00 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>
	18:15 - 19:15 <b>LES MILLS LMISTEP</b>	18:15 - 19:15 <b>LES MILLS SH'BAM</b>	18:15 - 19:15 <b>LES MILLS BODYBALANCE</b>	18:45 - 19:25 <b>LES MILLS CXWORX</b> Bauch/Rückenworkout		<b>Das weltweit beste Bauchworkout</b>  Das dynamische Express-Training, das sich ganz auf die Bauch- und Gesäßmuskeln, den Rücken und die seitlichen Bauchmuskeln konzentriert und auf diese Weise die Kraftübertragung zwischen Ober- und Unterkörper stabilisiert, wird euch gut aussehen lassen und stark machen.	
	19:30 - 20:10 <b>LES MILLS CXWORX</b> Bauch/Rückenworkout	19:30 - 20:30 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	19:30 - 20:30 <b>LES MILLS SH'BAM</b>	19:30 - 20:30 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>			
<b>Einsteiger jederzeit willkommen!</b> Jeder kann bei unseren Kursen sofort einsteigen und dabei sein. Sie sind sowohl für Einsteiger als auch für Profis geeignet. Unsere Trainer helfen Euch dabei, Euer ganz eigenes Trainings-Level zu finden.							

### Unser Infoservice

Damit wir Dich immer aktuell über News, Kursänderungen und Aktionen schnell informieren können, bieten wir Dir unseren Newsletter an.

Um den Newsletter zu erhalten, musst Du dich nur auf unserer Homepage für den Newsletter eintragen.

### Die Einsteigerwoche

Du kannst jederzeit in unser tolles Kursprogramm einsteigen. Zu festgelegten Terminen starten aber zusätzlich unsere Einsteigerwochen. Nutze das Angebot für Dich und Deine Freunde. Die genauen Termine erfährst du im Studio oder per Newsletter.

*Dein Fitness-Park Team*

R A U M  2			17:00 - 18:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>		17:00 - 18:00 <b>LES MILLS BODYCOMBAT</b>	14:00 - 15:00 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	
	18:15 - 19:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18:15 - 19:15 <b>LES MILLS BODYATTACK</b>	18:15 - 19:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18:15 - 19:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	18:15 - 18:55 <b>LES MILLS CXWORX</b> Bauch/Rückenworkout	15:15 - 16:15 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>	
	19:30 - 20:30 <b>LES MILLS RPM</b>	19:30 - 20:30 <b>LES MILLS BODYPUMP</b>		19:30 - 20:30 <b>LES MILLS RPM</b>			

**Fitnesspark**  
Mo.- Fr. 08:00 - 22:30  
Sa. 11:00 - 18:00  
So 10:00 - 17:00

**Sauna**  
Mo. - Fr. 11:00 - 22:30, Di: Damensauna  
Sa. 11:00 - 18:00  
So. 10:00 - 17:00

**Kinderbetreuung**  
Di. - Fr. 08:30-12:00;  
Mo. - Fr. 17:00 -20:30  
Sa. 12:00-16:30

**Fitness-Park-Charly**  
Südring 14  
56412  
Ruppach-Goldhausen  
Tel: 02602-9494532

