

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
C - Figurformen 09:20 - 09:50	Rehasport 08:15 - 09:00	Rehasport 08:15 - 09:00			C - Stretch 10:40 - 10:55	
		Rehasport 09:15 - 10:00	C - Rückenfit 10:00 - 10:30	C - Combat 11:00 - 11:30		Kursspecials* 10:00 - 10:55
Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar	Fettverbrenner 11:30 - 12:25	Frei Wählbar
Cyber	Cyber	Cyber	Cyber	Cyber	C - Körperkern 13:40 - 14:10	Cyber
Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar		Frei Wählbar
	Rehasport 16:00 - 16:45			Rehasport 15:00 - 15:45		
	Rehasport 17:00 - 17:45			Rehasport 16:00 - 16:45		
Langhanteltraining 18:00 - 18:55	Indoorcycling 18:00 - 18:55	Bauch, Beine, Po 18:00 - 18:55	Dance Step 18:00 - 18:55	Zumba 17:00 - 17:55		
Zumba 19:00 - 19:55	Stretch & Relax 19:00 - 19:55	Yoga 19:00 - 20:30	Langhanteltraining 19:00 - 19:55	Indoorcycling 18:15 - 19:10		
	C - Körperkern 20:15 - 21:10					
C - Bauch, Beine, Po 20:50 - 21:20		C - Combat 20:40 - 21:10				

**\*Kursspecials** = Jeden 1. Sonntag im Monat Indoorcycling (mit Anmeldung)  
 Jeden 3. Sonntag Fitnessboxen  
 Jeden 4. Sonntag Yoga (75 Minuten)

**C-Kurse** = festgelegte Cyberkurse mit qualifizierten Trainern an der **Leinwand**.  
 In freien Zeiträumen können eigenständig Cyberkurse von Dir vor Ort ausgesucht und gestartet werden!

täglich Präventionskurse



**Öffnungszeiten**  
 Montag - Freitag 08:00 - 22:00 Uhr  
 Samstag und Sonntag 09:00 - 16:00 Uhr  
[www.fitnesspunkt-kerken.de](http://www.fitnesspunkt-kerken.de)

Von-Galen-Straße 6  
 47647 Kerken  
 02833-5721126  
[info@fitnesspunkt-kerken.de](mailto:info@fitnesspunkt-kerken.de)