

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
C - Figurformen 08:00 - 08:30	Reha-Premium 08:15 - 09:00	Reha-Premium 08:15 - 09:00			C - Stretch 10:40 - 10:55	
Rückenfit 09:15 - 10:00		Reha-Premium 09:15 - 10:00	C - Tabata 10:00 - 10:30	C - Pilates 11:00 - 11:30		Kursspecials* 10:00 - 10:55
Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar	Fettverbrenner 11:30 - 12:25	Kursspecials* 11:00 - 11:25
Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar	C - Körperkern 13:40 - 14:10	Frei Wählbar
Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar	Frei Wählbar		Frei Wählbar
Reha-Classic 16:00- 16:45	Reha-Premium 16:00 - 16:45		Zumba Kids 16:00 - 16:55	Reha-Premium 16:00 - 16:45		
	Reha-Premium 17:00 - 17:45			Indoorcycling 17:00 - 17:55		
Langhanteltraining 18:00 - 18:55	Indoorcycling 18:00- 18:55	Bodyworkout 18:00 - 18:55	Langhanteltraining 18:00 - 18:55			
Zumba 19:00- 19:55	Stretch & Relax 19:00- 19:55	Yoga 19:00 - 20:30	Core-Workout 19:00 - 19:30			
Hula Hoop 20:00- 20:55	Cardio Step 20:00 - 20:45					
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 und Powerbauch.

**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)