

# KURSPLAN

GÜLTIG AB 01. JANUAR 2019 IN DER STOBWASSERSTRASSE

Bitte beachten: Organisationsbedingte Änderung der Kurse vorbehalten.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:30 – 11:00 <b>YOGA</b> Kursraum	10:00 – 10:45 <b>Best Age</b> Kursraum	10:00 – 10:30 <b>Core</b> Kursraum	10:00 – 10:45 <b>Best Age</b> Kursraum		
17:15 – 18:00 <b>Wirbelsäule</b> Kursraum	10:45 – 11:15 <b>Stretch &amp; Relax</b> Kursraum		10:45 – 11:45 <b>Faszientraining</b> Kursraum	17:30 – 18:00 <b>HIIT</b> Kursraum	
18:00 – 18:30 <b>Stretch &amp; Relax</b> Kursraum	17:30 – 18:00 <b>BBP Express</b> Kursraum	17:30 – 18:15 <b>Bootcamp</b> Kursraum	17:30 – 18:00 <b>BBP Express</b> Kursraum	18:15 – 19:15 <b>SPECIAL</b> Kursraum	
18:30 – 19:30 <b>BODYCOMBAT®</b> Kursraum	18:00 – 19:00 <b>BODYPUMP®</b> Kursraum	18:30 – 19:30 <b>Self-Defense-Basics</b> Kursraum	18:00 – 19:00 <b>Pilates</b> Kursraum	19:15 – 20:15 <b>BODYCOMBAT®</b> Kursraum	
19:30 – 21:00 <b>Wing Tzun (extern)</b> Kursraum	19:00 – 20:45 <b>Box Fitness</b> Kursraum	19:30 – 21:00 <b>Wing Tzun (extern)</b> Kursraum	19:00 – 20:00 <b>BODYPUMP®</b> Kursraum		

# KURSPLAN

GÜLTIG AB 01. OKTOBER 2018 IM REBENPARK

Bitte beachten: Organisationsbedingte Änderung der Kurse vorbehalten.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	17:30 – 18:00 <b>Starker Rücken</b> Kursraum	18:30 – 19:25 <b>Zumba®</b> Kursraum	17:00 – 17:25 <b>Bauch &amp; Rücken</b> Kursraum	16:30 – 16:55 <b>Bauch &amp; Rücken</b> Kursraum	11:00 – 11:25 <b>Bauch &amp; Rücken</b> Kursraum
19:00 – 20:00 <b>Tabata</b> Kursraum	18:00 – 19:00 <b>BODYCOMBAT®</b> Kursraum	19:00 – 20:00 <b>Functional Power</b> Functional Area	17:30 – 18:30 <b>Yoga</b> Kursraum	17:00 – 18:00 <b>BODYCOMBAT®</b> Kursraum	11:30 – 12:30 <b>SPECIAL</b> Kursraum
19:00 – 20:00 <b>Functional Power</b> Functional Area	19:00 – 20:00 <b>Functional Power</b> Functional Area	19:30 – 21:30 <b>Box Fitness</b> Kursraum	18:30 – 19:30 <b>Functional Circuit Training</b> Kursraum	18:00 – 19:00 <b>Functional Fighting</b> Functional Area	
20:00 – 20:30 <b>Bauchfit</b> Kursraum	19:00 – 20:00 <b>Bauch, Beine, Po</b> Kursraum		19:00 – 20:00 <b>Functional Power</b> Functional Area	19:00 – 20:00 <b>Functional Power</b> Kursraum	
			19:30 – 20:30 <b>BODYPUMP®</b> Kursraum		

■ CARDIOKURSE   
 ■ KRÄFTIGUNGSKURSE   
 ■ ENTSPANNUNGSKURSE   
 ■ BEST AGE KURSE   
 ■ SPECIAL   
 powered by **HYGIA**

Mac VIENNA Fitness GmbH ▪ Stobwasserstraße 2 ▪ 38122 Braunschweig ▪ 0531 / 86 66 6777 ▪ macvienna-fitness.de ▪ Montag – Freitag 08:00 – 22:00 Uhr ▪ Samstag & Sonntag 10:00 – 20:00 Uhr ▪ Feiertag: siehe Aushang

McV! GmbH ▪ Rebenring 31 (Rebenpark) ▪ 38106 Braunschweig ▪ 0531 / 86 66 66 70 ▪ macvienna-fitness.de ▪ Montag – Freitag 07:00 – 22:00 Uhr ▪ Samstag & Sonntag 10:00 – 20:00 Uhr ▪ Feiertag: siehe Aushang