

# Kursplan ab 01. März 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	08.30 - 09.30 Walking (Outdoor)					10.30 - 11.30 Zirkeltraining (K1)
09.15 - 10.15 Fit in den Morgen (K2)	*09.00 - 10.15 fitdankbaby Maxi Baby 8 bis 14 Monate (K2)					11.30 - 12.00 Stretching (K1)
	*10.30 - 11.45 fitdankbaby Mini Baby 3 bis 7 Monate (K2)					
18.20 - 18.35 Bauch Intensiv (K1)	18.00 - 19.00 Power Spinning (K1)					
18.45 - 20.15 Bodystyling mit Kleingeräten (K2)	18.30 - 19.00 HIIT (K2)	19.00 - 20.15 Bodypump (K2)	18.30 - 19.30 Yoga (K2)			
19.00 - 20.00 Rückenfit (K1)						

K1 = Kursraum 1  
K2 = Kursraum 2

\* Externe Kurse sind nicht im Angebot des Fitness-Club Rabe beinhaltet und müssen separat gebucht werden.



Industriestr. 29  
69245 Bammental  
Tel.: 06223 - 8054548  
info@fitness-club-rabe.de  
www.fitness-club-rabe.de

Öffnungszeiten

Mo. - Fr. 9:00 - 21:30  
Sa. 12:00 - 16:00  
So. und Feiertags 10:00 - 14:00