

## MONTAG

Easy Step

8.45 - 9.45 Uhr

Zumba

10.30 - 11.30 Uhr

Indoor Cycling

10.00 - 11.00 Uhr

Judo Kids \*

16.30 - 17.30 Uhr

InForm

19.00 - 20.00 Uhr

## DIENSTAG

InForm

9.30 - 10.30 Uhr

InForm

18.00 - 19.00 Uhr

Zumba

19.00 - 20.00 Uhr

## MITTWOCH

Zumba

18.00 - 19.00 Uhr

Indoor Cycling

18.00 - 19.00 Uhr

## DONNERSTAG

Bodystyling

9.30 - 10.30 Uhr

Indoor Cycling

18.00 - 19.00 Uhr

Yogilates

18.00 - 19.00 Uhr

## FREITAG

InForm

9.30 - 10.30 Uhr

Judo Kids \*

16.00 - 17.00 Uhr

Judo Kids \*<sup>2</sup>

17.00 - 18.00 Uhr

InForm

18.15 - 19.15 Uhr

Zumba

19.30 - 20.30 Uhr

Indoor Cycling

18.30 - 19.30 Uhr

## SAMSTAG

## SONNTAG

Indoor Cycling

10.30 - 11.30 Uhr

## B Bodystyling InForm

InForm , ein BBP-Workout mit Fatburning. Bodystyling , Kraft- und Konditionstraining als Langhantelworkout. Für schöne definierte Muskeln.

## g Pilates, RückenFit, Easy Step

Pilates: Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur.  
RückenFit: Stärkung und Mobilisation des Rückens  
Easy Step: Step Aerobic und BBP Workout für Einsteiger



Das Tanzworkout mit Spaßfaktor! Nach dem Prinzip FUN AND EASY TO DO!

## D TAE BO, X-Fit

Tae Bo: ist ein energiegeladenes Ganzkörperworkout, mit verschiedenen PUNCHES und KICKS.  
X-Fit: Mit verschiedenen Fitnessdisziplinen werden Ausdauer, Kraft und Koordination entwickelt.

## O Indoor Cycling

...ist Radfahren auf speziell für den Fitnessbereich konstruierten Rädern, mit lauter und motivierender Musik



## Budo Tiger Garbsen e.V.

Unser Verein für die kleinen Sportskanonen. Hier ist für jeden was dabei.

\* U7-U14

\*<sup>2</sup> U11-U14

# Fitness Revolution

Die Fitnessberatung



## KURSPLAN 2017



Dieselstr. 35a  
30827 Garbsen

Tel: 05131/453900  
Fax: 05131/454333

E- Mail: [fitnessrevolution@web.de](mailto:fitnessrevolution@web.de)  
[www.fitnessrevolution.de](http://www.fitnessrevolution.de)

Öffnungszeiten Mo. - Fr. 8:00 - 23:00 Uhr  
Sa./So. 10:00-18:00 Uhr