

# Kursplan

**Gültig ab 01.08.2020**



## Öffnungszeiten

Montag - Donnerstag	08:30 bis 22:00 Uhr
Freitag	08:00 bis 20:00 Uhr
Samstag:	10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag:	10:00 bis 16:00 Uhr

---

**Avant fitness & more Bremen GmbH**

Borgwardstraße 12 • 28279 Bremen

0421 - 89 89 63 • [info@avant-fitness.de](mailto:info@avant-fitness.de) • [www.avant-fitness.de](http://www.avant-fitness.de)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<u>9:00 - 09:55</u> <b>Rückenschule*</b> Mark	<u>9:00 - 9:45</u> <b>Training 50+</b> Julian	<u>9:00 - 9:45</u> <b>Faszientraining</b> Claudia	<u>9:00 - 09:55</u> <b>Yoga</b> Dele	<u>8:45 - 9:40</u> <b>Rückenschule</b> Tanja
<u>10:15 - 11:00</u> <b>Fit in 45 min.</b> Claudia	<u>10:00 - 10:45</u> <b>Vitalität und Beweglichkeit</b> Julian	<u>10:15 - 11:00</u> <b>Flexi-Bar</b> Sonja	<u>10:15 - 11:00</u> <b>Zumba®</b> Hedy	<u>10:00 - 10:55</u> <b>Rückenschule</b> Tanja
<u>11:15 - 12:15</u> <b>Spinning</b> Jürgen			<u>11:15 - 12:15</u> <b>Spinning</b> Jürgen	<u>11:15 - 12:15</u> <b>Spinning</b> Rainer
<u>17:00 - 17:45</u> <b>Pilates</b> Dele	<u>16:30 - 17:30</u> <b>Spinning</b> Claudia		<u>16:45 - 17:40</u> <b>Rückenschule*</b> Mark	
<u>18:00 - 18:45</u> <b>Step-Aerobic</b> Sonja-Lotta	<u>17:45 - 18:30</u> <b>Bauch, Beine, Po</b> Sonja-Lotta	<u>17:45 - 18:40</u> <b>Rückenschule*</b> Mark	<u>18:00 - 18:45</u> <b>Step-Aerobic</b> Julia	<u>16:45 - 17:45</u> <b>Yoga</b> Annika
<u>19:15 - 20:15</u> <b>Spinning</b> Rainer	<u>18:45 - 19:40</u> <b>Rückenschule*</b> Mark	<u>19:00 - 20:00</u> <b>Spinning</b> Britta	<u>19:15 - 20:15</u> <b>Yoga</b> Julia	<u>18:00 - 18:45</u> <b>Rumpf-Stabi</b> Claudia
	<u>20:00 - 21:00</u> <b>Spinning</b> Dennis	<u>19:00 - 19:45</u> <b>Rumpf-Stabi</b> OUTDOOR bis 2.9.2020 Claudia		
<b>Samstag</b>			<b>Sonntag</b>	
<u>10:30 - 11:30</u> <b>Spinning</b> Stefan		<b>Buchung von Doppelstunden vorerst nicht möglich!</b>	<u>10:15 - 10:55</u> <b>Bauchmuskeltraining</b> wechselnde Trainer	
<u>11:45 - 12:45</u> <b>Spinning</b> Stefan			<u>11:15 - 11:55</u> <b>Bauchmuskeltraining</b> wechselnde Trainer	

- ✓ Die maximale Teilnehmerzahl beträgt derzeit je nach Kurs zwischen 11 – 14 Personen.
- ✓ Bitte bringt eure eigene Matte mit (außer bei Step und Spinning).
- ✓ Wir bitten euch, die begehrten Spinning-Kurse max. 3 x pro Woche zu buchen.
- ✓ Spinning-Räder stehen euch bei schönem Wetter draußen zur Verfügung und sind frei zu nutzen (keine Kursanbindung) Musik über eigene Kopfhörer.

**Hygiene,- und Abstandsregeln sind obligatorisch und selbstverständlich einzuhalten.**

Änderung des Kursplans behalten wir uns vor.