

Kursprogramm für November 2011



Tag	Uhrzeit	Training	Information/Ort
Montag	18:15 – 19:15 Uhr	PowerPilates	
Montag	19:15 – 20:15 Uhr	Pilates	Im Fit In Penzberg
Montag	20:00 – 21:00 Uhr	Step & Workout	
Dienstag	09:30 – 10:30 Uhr	Bauch, Beine, Po mit Ball*	Anmeldung über Vhs Penzberg Kursstart 11.10.11
Dienstag	17:30 – 18:30 Uhr	OsteoFit*	
Dienstag	18:30 – 19:30 Uhr	Bauch, Beine, Po	
Dienstag	19:30 – 20:30 Uhr	Bauch, Beine, Po	
Mittwoch	09:00 – 10:00 Uhr	Pilates*	
Mittwoch	19:30 – 20:30 Uhr	Step-Aerobic	
Donnerstag	17:00 – 18:00 Uhr	Fit in Form – nur für Frauen*	Anmeldung über Vhs Penzberg Kursstart 13.10.11
Donnerstag	18:00 – 19:00 Uhr	Pilates	
Donnerstag	19:00 – 20:00 Uhr	FatBurner	
Freitag	09:30 – 10:30 Uhr	AktiFit*	

* Sind in Planung, bei Interesse einfach nachfragen. Mindestteilnehmerzahl bei den Kursen sind vier Personen, bei externen Kursen sind entsprechend Anmeldung, Preis und Teilnehmerzahl zu berücksichtigen. Das Kursprogramm bleibt Änderungen vorbehalten.