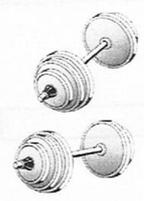
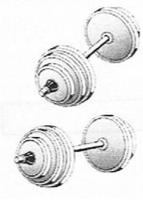


# KURSPLAN multi-aktiv

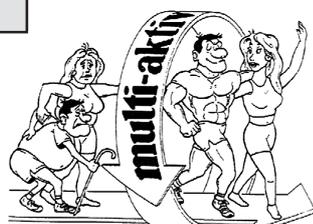
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.55 - 9.40 <b>Wirbels.-Gymn. Fortgeschr.</b>	9.30-11.30 <b>Kinderbetreuung</b>		9.30-11.30 <b>Kinderbetreuung</b>	15.15-16.00 <b>Dance Kids (3-6 J.)</b> Bewegung / Tanz für Kinder	14.30-15.45 <b>Kick-Boxen</b>
9.45 - 10.45 <b>Workout-Mix</b>	<b>Outdoor-Angebot</b> Nordic Walking Grundkurs <b>Nordic Walking</b> - Lauffreikostenlos für Studiomitglieder (Zeiten siehe Infotafel)		10.00-11.00 <b>Body-Styling *</b>	18.00 -19.00 <b>Zumba</b> mit Zuzana	15.00-16.00 <b>Run &amp; Fun</b> Outdoor Lauftraining
10.50 - 11.50 <b>Zumba</b>				19.15-20.15 <b>Body-Mix/Fatburner *</b>	

					Sonntag
18.00 - 19.00 <b>Bauch-Beine-Po *</b> (Problemzonen-Gymnastik)	18.30-19.15 <b>Wirbels.-Gymn. Fortgeschr.</b>	18.00 - 19.15 <b>Kick-Boxen</b>	18.30-19.30 <b>PILATES Body&amp;Mind</b>		
19.00-19.45 <b>Wirbelsäulen- gymnastik/Stretching</b> für alle Studiomitglieder		19.20 - 20.20 <b>Step &amp; Fun *</b>	19.45-20.45 <b>Pump &amp; Burn</b>		10.45 -11.45 Weekend <b>Pump&amp;Burn *</b>
19.50-20.50 <b>Zumba</b> mit Zuzana	20.05-21.05 <b>Thairobic / KickBo</b>				

 = im Fitness / Gymnastik-Abo enthalten  
\* = für Ein- u. Wiedereinsteiger

## Studio-Öffnungszeiten:

<i>Montag + Donnerstag</i>	8.30-12.00 Uhr 16.00-22.00 Uhr
<i>Dienstag + Mittwoch</i>	9.30-12.00 Uhr 16.00-22.00 Uhr
<i>Freitag</i>	9.30-12.00 Uhr 15.00-21.00 Uhr
<i>Samstag</i>	14.00-17.00 Uhr
<i>Sonntag</i>	10.00-14.00 Uhr



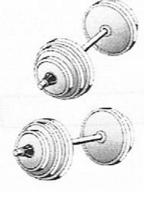
*Ihr Studio für Sport u. Gesundheit mit der familiären Atmosphäre*

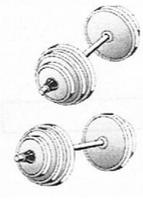
Peter Behl und Jürgen Frank  
63776 Mömbris · Frankenstr. 18  
Telefon (06029) 4433

## Kurserläuterungen:

- Bauch/Beine/Po - abwechslungsreiches Straffungsprogramm der Problemzonen
- Body-Styling/Mix - Körperformung, baut Fettpolster ab und strafft gezielt die Figur
- Step & Fun - Ausdauertraining auf dem Step, mit abwechslungsreichen Schrittkombinationen
- Thairobic/KickBo - Trainingssystem, verbindet Elemente aus Kampfsport und Aerobic
- Pilates - Energie tanken + Kraft schöpfen, ein effektives Krafttraining mit anschließender Entspannung
- Pump & Burn - Langhantel-Workout mit Pfiff
- Wirbelsäulengymnastik /Stretching\*\* - Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Dehnübungen für den ganzen Körper
- Zumba - Fitness/Dance Sensation zu lateinamerikanischer Musik
- Rückenschule\*\* - Grundkurs mit zusätzlichen Tipps für einen gesunden Rücken im Alltag

# KURSPLAN multi-aktiv

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8.55 - 9.40 <b>Wirbels.-Gymn. Fortgeschr.</b>	9.30-11.30 <b>Kinderbetreuung</b>		9.30-11.30 <b>Kinderbetreuung</b>	15.15-16.00 <b>Dance Kids (3-6 J.)</b> Bewegung / Tanz für Kinder	14.30-15.45 <b>Kick-Boxen</b>
9.45 - 10.45 <b>Workout-Mix</b>	<b>Outdoor-Angebot</b> Nordic Walking Grundkurs <b>Nordic Walking</b> - Lauffreikostenlos für Studiomitglieder (Zeiten siehe Infotafel)		10.00-11.00 <b>Body-Styling *</b>	18.00 -19.00 <b>Zumba</b> mit Zuzana	15.00-16.00 <b>Run &amp; Fun</b> Outdoor Lauftraining
10.50 - 11.50 <b>Zumba</b>				19.15-20.15 <b>Body-Mix/Fatburner *</b>	

					Sonntag
18.00 - 19.00 <b>Bauch-Beine-Po *</b> (Problemzonen-Gymnastik)	18.30-19.15 <b>Wirbels.-Gymn. Fortgeschr.</b>	18.00 - 19.15 <b>Kick-Boxen</b>	18.30-19.30 <b>PILATES Body&amp;Mind</b>		
19.00-19.45 <b>Wirbelsäulen- gymnastik/Stretching</b> für alle Studiomitglieder		19.20 - 20.20 <b>Step &amp; Fun *</b>	19.45-20.45 <b>Pump &amp; Burn</b>		10.45 -11.45 Weekend <b>Pump&amp;Burn *</b>
19.50-20.50 <b>Zumba</b> mit Zuzana	20.05-21.05 <b>Thairobic / KickBo</b>				

 = im Fitness / Gymnastik-Abo enthalten  
\* = für Ein- u. Wiedereinsteiger

## Studio-Öffnungszeiten:

<i>Montag + Donnerstag</i>	8.30-12.00 Uhr 16.00-22.00 Uhr
<i>Dienstag + Mittwoch</i>	9.30-12.00 Uhr 16.00-22.00 Uhr
<i>Freitag</i>	9.30-12.00 Uhr 15.00-21.00 Uhr
<i>Samstag</i>	14.00-17.00 Uhr
<i>Sonntag</i>	10.00-14.00 Uhr



*Ihr Studio für Sport u. Gesundheit mit der familiären Atmosphäre*

Peter Behl und Jürgen Frank  
63776 Mömbris · Frankenstr. 18  
Telefon (06029) 4433

## Kurserläuterungen:

- Bauch/Beine/Po - abwechslungsreiches Straffungsprogramm der Problemzonen
- Body-Styling/Mix - Körperformung, baut Fettpolster ab und strafft gezielt die Figur
- Step & Fun - Ausdauertraining auf dem Step, mit abwechslungsreichen Schrittkombinationen
- Thairobic/KickBo - Trainingssystem, verbindet Elemente aus Kampfsport und Aerobic
- Pilates - Energie tanken + Kraft schöpfen, ein effektives Krafttraining mit anschließender Entspannung
- Pump & Burn - Langhantel-Workout mit Pfiff
- Wirbelsäulengymnastik /Stretching\*\* - Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie Dehnübungen für den ganzen Körper
- Zumba - Fitness/Dance Sensation zu lateinamerikanischer Musik
- Rückenschule\*\* - Grundkurs mit zusätzlichen Tipps für einen gesunden Rücken im Alltag