

# KURSPLAN

*borkum SPORT*

Sport- und Trainingszentrum

Bloemfontein

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09:00 -10:00 Uhr Yoga Basic (ab Frühling)	18:00-19:30 Uhr Fitnessboxen		18:00-19:30 Uhr Fitnessboxen	16:00-17:30 Uhr Boxen Basic (bis 17.04.20)
18:15-19:15 Uhr Functional Fitness	18:30-19:15 Uhr Zumba	18:15-19:15 Uhr Fitness- cocktail	18:30-19:15 Uhr Zumba	18:00-19:00 Uhr Zumba für Einsteiger
19:30-20:30 Uhr Yoga Basic (ab Frühling)	19:30-20:15 Uhr Tae Bo	19:30-20:30 Uhr Faszien- & Rückentraining	19:30-20:15 Uhr Tae Bo	

Unsere Geräte stehen täglich von 7:00 bis 22:00 Uhr zur Verfügung.

Extra Kurse, Ausfälle oder Änderungen findet ihr in Form von Aushängen, auf SM oder auf der Homepage.