

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08.00 - 09.00 L ★		08.00 - 09.00 M ★★		08.00 - 09.00 L ★		
feel young		Hot Iron		feel young		
09.00 - 10.00 M ★★				09.00 - 10.00 M ★★★		
deepWork	09.30 - 10.30 L ★★			Step	09.30 - 10.30 L ★★	
	Gesunder Rücken				powerCircle	
					10.30 - 11.00 L ★★	
					coreTraining	

A.F.C. Fitness - Hotline: 0316 / 68 22 62  
an den Feiertagen entfallen alle Kurse

*VIEL SPASS!*

18.00 - 19.00 M ★★	18.00 - 19.00 L ★★	18.00 - 19.00 S ★★	18.00 - 19.30 L ★★	18.00 - 19.00 M ★★★
deepWork	Body Fit	active Step	fasziLates	deepWork
19.00 - 19.30 L ★★	19.00 - 19.30 L ★★	19.00 - 19.30 L ★★		19.00 - 19.30 L ★★
coreTraining	coreTraining	coreTraining		coreTraining
19.30 - 20.30 M ★★	19.30 - 20.30 L ★★	19.30 - 20.30 L ★★		19.30 - 20.30 L ★★
basic Step	Pump 'n Iron	Hot Iron		Gesunder Rücken

**Öffnungszeiten:**

Mo, Mi, Fr 5.30 - 22.00  
Di, Do 9.00 - 22.00  
Sa, So, FT 9.00 - 13.00  
u. 16.00 - 20.00

**Intensität:**

★ ➔ mäßig anstrengend  
★★ ➔ anstrengend  
★★★ ➔ sehr anstrengend

**Schwierigkeitsgrad:**

L ➔ leicht  
M ➔ mittel  
S ➔ schwer

Herz - Kreislauf      Kräftigung      Herz - Kreislauf u. Kräftigung      Kräftigung u. Mobilisation