

Gruppenfitnessplan ab 01. September 2019

Gesundheits- Reha- & Fitness-Club Bushido Steinbachstr. 18 Waltershausen 03622 /67753 Email: bushido-sport@gmx.de
 facebook: Bushido Waltershausen www.bushidowaltershausen-sport.de

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

9.30 -10.15 Uhr
 Ganzkörpertraining &



18.30-19.00 Uhr
 Zumba- Toning-
 Step Mix



19.00-19.45 Uhr
 Body-Balance &



Neu



solte
 hätte
 würde
 könnte
LOS GEHT'S!

19.00 – 19.45 Uhr
 Ganzkörpertraining

19.15-20.15 Uhr

Tai - chi



MMA 20.00-21.00 Uhr

18.45 -19.30 Uhr
 Bauch, Beine, Po

19.45-20.30 Uhr
 Zumba Classic



18.00-18.30 Uhr
 Toning & Step auf
 Zumba Musik

19.00-19.20 Uhr
 HIT- Tae-Bo &
 Athletik

Neu



19.30-20.30 Uhr
 Radeln, Toning
 & Tae-Bo

MMA 20.00-21.00 Uhr

9.30 -10.15 Uhr
 Body-Balance &



Neu

18.30 -19.00
 Athletik & Stabi-
 lisationstraining

Neu

18.45-19.30 Uhr
 Step- Dance



19.30-20.30 Uhr
 Tai - chi