

NEU ab  
29.08.22

**az**  
aerobiczone zone 1 Kreuzlingen | zone 2 Tägerwilten

Kursplan aerobiczone Herbst 2022

| Tag | MO.   | DI.   | MI.  | DO.   | FR.   | SA.                             | SO.   |
|-----|---|---|--|---|---|---------------------------------|---|
|     | 08.30 – 09.25<br><b>09.00 – 09.55</b><br>09.30 – 10.25<br>12.15 – 13.00<br>17.00 – 17.55<br>18.00 – 18.55<br>19.00 – 19.55<br><b>19.00 – 19.55</b><br>20.00 – 20.55 | 08.30 – 09.25<br>09.30 – 10.25<br>12.15 – 13.00<br>17.00 – 17.55<br>18.00 – 18.55<br><b>18.00 – 18.55</b><br>19.00 – 19.55<br>20.00 – 20.55 | 08.30 – 09.25<br><b>09.00 – 09.55</b><br>09.30 – 10.25<br>12.15 – 13.00<br>17.00 – 17.55<br>18.00 – 18.55<br><b>18.30 – 19.25</b><br>19.00 – 19.55 | 08.30 – 09.00<br>09.00 – 09.30<br>09.30 – 10.30<br>12.15 – 13.00<br>18.00 – 18.55<br><b>18.30 – 19.25</b><br>19.00 – 19.55<br>20.00 – 20.55 | <b>08.30 – 09.25</b><br>08.30 – 09.30<br><b>09.30 – 10.25</b><br>09.30 – 10.25<br>12.15 – 13.00<br>18.00 – 18.55<br><b>18.00 – 18.55</b>                | 09.30 – 10.25<br>10.30 – 11.45  | 10.00 – 10.55<br>11.00 – 11.55<br>12.00 – 12.55             |
|     | Step & Tone<br><b>DeepWORK® Basic ***</b><br>Pilates ***<br>Pump<br>FunTone/BBP®<br>Bodytoning<br>FunTone Cardio®<br><b>Dance</b><br>Zumba®                         | Pilates<br>FunTone/BBP® ***<br>DeepWORK®<br>Zumba®<br>Tabata/Hiit Intervall<br><b>Zumba®</b><br>Step<br>Pilates                             | Zumba®<br><b>DeepWORK® ***</b><br>Pump ***<br>Pilates<br>Pump<br>M.A.X.® & Toning<br><b>Piloxing</b><br>Antara                                     | M.A.X.<br>Core<br>Yoga<br>Bauch & Rücken<br>Pump<br><b>Hip Hop &amp; Dance Workout</b><br>Zumba®<br>Bodytoning & Functional                 | <b>Antara</b><br>Pump ***<br><b>Mobility &amp; Stretch</b><br>Step & Tone***<br>FunTone/BBP®<br>Pilates & Faszien<br><b>Hip Hop &amp; Dance Workout</b> | Bodytoning & Functional<br>Yoga | FunTone Cardio®,<br>Fatburner & Hiit Step<br>Pump<br>Zumba® |
|     | Denise<br><b>Bea</b><br>Conni<br>Conni<br>Alicia<br>Bea<br>Denise<br><b>John</b><br>Geraldine   | Franzi<br>Alicia<br>Nicole<br>Vero<br>Samantha<br><b>Alicia</b><br>John<br>Denise   | Geraldine<br><b>Bea</b><br>Micha<br>Yvonne<br>Vero<br>Daniela<br><b>Geraldine</b><br>Daniela   | <b>neu</b> Daniela<br><b>neu</b> Daniela<br>Yvonne<br>Yvonne<br>Anne<br><b>neu</b> <b>Alicia</b><br>Vero<br>Carlos                          | <b>Daniela</b><br>Simon<br><b>Daniela</b><br>Denise<br>Samantha<br>Franzi<br><b>John</b>  | Carlos<br>Yvonne & Franzi       | Team<br>Anne & Micha<br>Elena & Diana                       |

Änderungen bleiben uns vorbehalten.

\*\*\*Kinderbetreuung: Betreuung findet nur in Kreuzlingen statt. **NEU ohne Voranmeldung!**  
**Montag, Dienstag, Mittwoch**, (Donnerstag auf Voranmeldung) und **Freitag: 09.30 – 10.30 Uhr**  
Auf Wunsch Kinderbetreuung um **08.30 Uhr. Voranmeldung bei Bea lg 079 658 73 19**