

**Kursprogramm**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonn- /Feiertag
<b>SONNE</b> 9:30 – 10:15 Bodystyle (A)	<b>SONNE</b> 9:30 – 10:25 Cardio Step (F)	<b>SONNE</b> 9:30 – 10:25 Fatburner I (M)	<b>SONNE</b> 9:30 – 10:15 Body & Mind (A)	<b>SONNE</b> 9:30 – 10:15 BBP (A)	<b>SONNE</b> 10:30 – 11:55 Power Step (F)	<b>SONNE</b> 10:30 – 11:25 Calorieburner (M-F)
<b>STERNE</b> 9:30 – 10:25 Pilates & Co.	<b>SONNE</b> 10:30 – 11:15 Bodystyle (A)	<b>CYCLING</b> 9:30 – 10:30 Indoor Cycling (A-F)	<b>SONNE</b> 10:30 – 11:30 Zumba (A)	<b>SONNE</b> 10:15 – 11:15 Calorieburner (M-F)	<b>SONNE</b> 12:00 – 12:55 Fatburner (M)	<b>SONNE</b> 11:30 – 12:15 BBP (A)
<b>SONNE</b> 10:30 – 11:25 Forever Fit (A)	<b>SONNE</b> 11:15 – 12:15 Wirbelsäule (A)	<b>SONNE</b> 10:30 – 11:25 Wirbelsäule (A)			<b>SONNE</b> 13:00 – 14:00 Zumba (A)	

Kinderbetreuung:  
Montag – Freitag: 09:00 – 12:00 Uhr  
Dienstag + Donnerstag: 16:00 – 18:00 Uhr  
Samstag: 10:15 – 14:00 Uhr

<b>SONNE</b> 18:30 – 19:25 Cardio Step (F)	<b>SONNE</b> 17:30 – 18:15 BBP (A)	<b>STERNE</b> 17:30 – 18:40 Yoga (A)	<b>Kinder Zumba®</b> Montag 15:30 – 16:00 (4–8 J.) 16:00 – 16:45 (9–12 J.)	
<b>CYCLING</b> 19:00 – 20:00 Indoor Cycling (M-F)	<b>SONNE</b> 18:30 – 19:25 Fatburner (M)	<b>CYCLING</b> 18:30 – 19:30 Indoor Cycling (M-F)	<b>SONNE</b> 18:30 – 19:25 Cardio Step (F)	<b>SONNE</b> 18:30 – 19:25 Step & Pump (M-F)
<b>CYCLING</b> 20:00 – 21:00 Indoor Cycling (M-F)	<b>SONNE</b> 19:30 – 20:30 Wirbelsäule (A)	<b>SONNE</b> 18:45 – 19:40 Wirbelsäule (A)	<b>STERNE</b> 19:30 – 20:30 Pilates & Co. (A)	<b>CYCLING</b> 19:40 – 20:40 Indoor Cycling (M-F)
<b>STERNE</b> 19:30 – 20:15 Bodystyle (A)	<b>STERNE</b> 19:00 – 20:00 Thai Bo (M-F)	<b>SONNE</b> 20:00 – 21:00 Zumba (A)	<b>SONNE</b> 19:30 – 20:30 Hot Iron (M)	<b>SONNE</b> 19:45 – ca. 20:30 Step Beginner (A)
<b>SONNE</b> 20:00 – 21:00 Power Muscles (F)				

Rücken/Kraft (Red)  
Figur/Abnehmen (Green)  
Herz-Kreislauf/Energie (Yellow)  
Entspannung (Blue)

TANZKURSE	
<b>Dienstag</b>	<b>Freitag</b>
<b>Seminarraum</b> 20:30 – 22:30 Practice Tanzkreise	<b>Seminarraum</b> 18:00 – 19:00 Tangokreis
<b>Donnerstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Seminarraum</b> 18:30 – 19:30 Salzkreise	<b>Seminarraum</b> 20:00 – 21:00 Tanzkreise Latein/Standard
<b>Seminarraum</b> 21:00 – 22:00 Tanzkreise Latein/Standard	<b>Seminarraum</b> 16:00 – 17:00 Tanzkreise Latein/Standard

**Fitness-Training**

<b>FITNESS</b> 9:00 – 10:30 Forever Fit (A)	<b>FITNESS</b> 9:30 – 10:45 Rückenzirkel (A)		<b>FITNESS</b> 9:00 – 10:30 Figurzirkel (M)		<b>FITNESS</b> 09:00 – 10:30 Geräte- einweisung
<b>FITNESS</b> 10:30 – 11:30 Fitnesszirkel (M)			<b>FITNESS</b> 11:00 – 12:30 Geräte- einweisung		<b>FITNESS</b> 10:30 – 12:00 Figurzirkel (M)
		<b>FITNESS</b> 17:15 – 18:15 Fitnesszirkel (M)			
<b>FITNESS</b> 18:30 – 19:45 Rücken-zirkel (A)	<b>FITNESS</b> 18:15 – 19:30 Rücken-zirkel (A)		<b>FITNESS</b> 18:00 – 19:30 Geräte- einweisung	<b>FITNESS</b> 19:00 – 20:00 AOK Kurs (geschlossen)	
	<b>FITNESS</b> 19:30 – 21:00 Figurzirkel (M)		<b>FITNESS</b> 19:30 – 20:30 Fitnesszirkel (M)	<b>FITNESS</b> 20:00 – 21:00 Rücken-zirkel (A)	
		<b>FITNESS</b> 20:00 – 21:00 AOK Kurs (geschlossen)			

A = Alle / Beginner  
M = Mittel  
F = Fortgeschritten

**Forever – Fit**  
betreutes gesundheitsorientiertes  
Fitnessstraining im Alter

**Figurzirkel (M)**  
fortgeschrittenes Fitness- und Figurtraining  
in der Gruppe, inkl. Bauchtraining

**Fitness Zirkel (M)**  
betreutes Fitnessstraining in der Gruppe  
für Alle.

**Rücken-zirkel (A)**  
betreutes Fitnessstraining in der Gruppe.  
Zielgruppe: Rücken und Einsteiger

**Figur- und Rollenstudio**  
Donnerstags: je 9:30 und 19:00  
Anmeldung an der Rezeption.

**Studio - Öffnungszeiten:**

Montag bis Freitag: 07:00 – 22:30 Uhr  
Samstag: 09:00 – 18:00 Uhr  
Sonn- u. Feiertag: 09:00 – 18:00 Uhr



VITAL- UND GESUNDHEITZENTRUM

GF: Bernd Fuchs | Kolpingstraße 54 | 86916 Kaufering  
www.zendo-kaufering.de | info@zendo-kaufering.de

**(08191) 96 43 0**

