














































Kursplan „fit & aktiv“

 Straffung
und Kräftigung

 Dehnung, Entspannung
und Körperwahrnehmung

 Fettverbrennung und
HerzKreislauftraining

Josko fitness

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
 9.15 Uhr (45 Min.) GOOD MORNING Stephi/Karin	 9.15 Uhr (45 Min.) FITNESS Gymnastik m. Kleingeräten, s. Aushg. Uschi	 9.00 Uhr + 10.00 Uhr (45 Min.) RÜCKENFITNESS Evelyn	 9.00 Uhr (15 Min.) Beckenboden kompakt Stephi	 8.30 Uhr (45 Min.) RÜCKENFITNESS Evelyn	
 10.15 Uhr (60 Min.) LES MILLS BODYBALANCE™ Stephi/Karin	 10.15 Uhr (60 Min.) YOGA* <i>Einsteiger</i> Stephi	 10.45 Uhr (20 Min.) Progress. Muskelentspannung Evelyn	 9.30 Uhr (45 Min.) GOOD MORNING (1. und 3. Do im Monat) Stephi	 9.30 Uhr (45 Min.) Rückenfitness / Beckenboden Evelyn	 14.30 Uhr (60 Min.) LES MILLS BODYPUMP Steffi
 12.00 Uhr (30 Min.) LES MILLS CORE Julian	 BITTE MELDE DICH ONLINE UNTER HTTPS://JOSKOFITNESS.SPORTMEO.COM FÜR DIE KURSE AN, ODER LADE DIR IM APP STORE DIE SPORTMEO APP HERUNTER.		 9.30 Uhr (45 Min.) FASZIENFITNESS (2., 4. und 5. Do im Monat) Stephi	 10.15 Uhr (15 Min.) Progress. Muskelentspannung Evelyn	
	 16.00 Uhr (45 Min.) BAUCH, BEINE, PO Sabine	 15.30 Uhr (45 Min.) tone Fabienne	 12.15 Uhr (45 Min.) Fitte Mittagspause Stephi	 10.45 Uhr (60 Min.) LES MILLS BODYPUMP Fabienne/Stefan	SONNTAG
 16.00 Uhr (60 Min.) YOGA* Fabienne	 17.30 Uhr (15 Min.) BAUCH intensiv Tim	 16.30 Uhr (30 Min.) LES MILLS CORE Tim	 14.30 Uhr (60 Min.) Fit mit Freunden Evelyn		 9.30 Uhr (45 Min.) STRETCHING Georg
 17.15 Uhr (45 Min.) Bodyforming Karin		 17.15 Uhr (45 Min.) FASZIENFITNESS Stephi	 17.00 Uhr (60 Min.) LES MILLS BODYBALANCE™ Sabine	 17.30 Uhr (60 Min.) LES MILLS BODYPUMP Jörg	 10.30 Uhr (45 Min.) STRETCHING Georg
 18.15 Uhr (60 Min.) LES MILLS BODYPUMP Fabienne	 18.00 Uhr (60 Min.) LES MILLS BODYPUMP Tim	 18.15 Uhr (45 Min.) tone Steffi	 18.15 Uhr (30 Min.) TABATA Julian		
 19.30 Uhr (30 Min.) LES MILLS CORE Steffi	 19.30 Uhr (45 Min.) ZUMBA Team im Wechsel	 19.15 Uhr (45 Min.) BAUCH, BEINE, PO Fabienne	 19.00 Uhr (60 Min.) YOGA Fabienne	 19.00 Uhr (60 Min.) ZUMBA Team im Wechsel	 12.00 Uhr (60 Min.) functional Tabata + ausrollen Team im Wechsel
 20.15 Uhr (60 Min.) LES MILLS BODYJAM Sarah	 20.30 Uhr (45 Min.) RÜCKENFITNESS Simon	 20.20 Uhr (60 Min.) LES MILLS BODYPUMP Larissa	 20.15 Uhr (60 Min.) LES MILLS BODYCOMBAT™ Michi	 20.15 Uhr (45 Min.) FASZIENFITNESS Karin	 18.00 Uhr (60 Min.) LES MILLS BODYCOMBAT™ Steffi

Indoor-Cycling

Josko fitness

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.30 Uhr (45 Min.) INDOOR CYCLING Studenten im Wechsel		9.30 Uhr (45 Min.) INDOOR CYCLING Max	9.30 Uhr (60 Min.) INDOOR CYCLING Time In Motion Tim			10.45 Uhr (45 Min.) INDOOR CYCLING -FITNESS- Marita
17.00 Uhr (45 Min.) INDOOR CYCLING -FITNESS- Uschi	19.00 Uhr (60 Min.) INDOOR CYCLING -POWER- Petra	18.15 Uhr (45 Min.) INDOOR CYCLING -FITNESS- Stefan	18.30 Uhr (60 Min.) INDOOR CYCLING Christoph		14.00 Uhr (60 Min.) INDOOR CYCLING Team im Wechsel	
18.00 Uhr (45 Min.) INDOOR CYCLING -POWER- Elisa	BITTE MELDE DICH ONLINE UNTER HTTPS://JOSKOFITNESS.SPORTMEO.COM FÜR DIE KURSE AN, ODER LADE DIR IM APP STORE DIE SPORTMEO APP HERUNTER.					

Body & Soul

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		18.30 Uhr (60 Min.) YOGA* Sina				
	19.00 Uhr (60 Min.) YOGA* Karin		19.00 Uhr (45 Min.) RÜCKENFITNESS Evelyn			

Nähere Infos zu unseren Kursen
unter www.josko-fitness.de