

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

# Indoor-Cycling

Josko fitness

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
17.00 Uhr (45 Min.) <b>INDOOR CYCLING</b> -FITNESS- Uschi		9.30 Uhr (45 Min.) <b>INDOOR CYCLING</b> Max	9.30 Uhr (60 Min.) <b>INDOOR CYCLING</b> Time In Motion Tim			10.45 Uhr (45 Min.) <b>INDOOR CYCLING</b> -FITNESS- Marita
18.00 Uhr (45 Min.) <b>INDOOR CYCLING</b> -POWER- Elisa	19.00 Uhr (60 Min.) <b>INDOOR CYCLING</b> -POWER- Petra	18.15 Uhr (45 Min.) <b>INDOOR CYCLING</b> -FITNESS- Stefan	18.30 Uhr (60 Min.) <b>INDOOR CYCLING</b> Christoph		14.00 Uhr (60 Min.) <b>INDOOR CYCLING</b> Team im Wechsel	

BITTE MELDE DICH ONLINE UNTER [HTTPS://JOSKOFITNESS.SPORTMEO.COM](https://joskofitness.sportmeo.com) FÜR DIE KURSE AN, ODER LADE DIR IM APP STORE DIE SPORTMEO APP HERUNTER.

# Body & Goul

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

Nähere Infos zu unseren Kursen  
unter [www.josko-fitness.de](http://www.josko-fitness.de)