

## Kursprogramm für September 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
<p>9:30 - 10:15 Gymnastik 60+</p> <p>17:30 - 18:15 Reha-Basis mit KV</p> <p>18:30 - 19:25 Power Pump</p> <p>19:30 - 20:05 Cross4you*</p>	<p>18:25 - 18:55 Rücken fit*</p> <p>19:00 - 20:00 Body Workout</p>	<p>19:35 - 20:35 Indoor Cycling</p>	<p>9:30 - 10:00 Rücken fit*</p> <p>10:15 - 11:00 Reha-Basis mit KV</p> <p>19:00 - 19:55 *Neu! <b>FunTone</b> 45 SECONDS - BE READY</p>		<p>11:00 - 12:00 Fatburner</p>



Grüner Weg 82, 48268 Greven  
 Telefon 0 25 71 / 5 18 14 FAX 0 25 71 / 55 66 3  
[www.fit4you-greven.de](http://www.fit4you-greven.de)

### 24 Stunden geöffnet

#### Betreuungszeiten:

**Mo - Fr** 9:00 - 21:30 Uhr  
**Sa** 10:00 - 16:00 Uhr  
**So** 10:00 - 16:00 Uhr  
**Probetraining und Anmeldung**  
 nur zu den **Betreuungszeiten**.

\* Rücken fit und Cross4you:  
 Bitte vorher aufwärmen.

\* Neu!

**FunTone CARDIO** - der erfolgreiche  
**FETTVERBRENNER!** Hier steht das  
 Fettstoffwechsel-Training im Vorder-  
 grund! Die Herzfrequenz erhöht sich  
 spielerisch und der Kalorienverbrauch  
 steigt!