

KURSPLAN

Hinweis: an Feiertagen finden keine Kursstunden statt



| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|---|--|---|---|---|---|
| WIRBELSÄULE Heidi 09:00 – 10:00 Uhr | GESUNDER RÜCKEN Heidi 09:00 – 10:00 Uhr | PILATES Heidi 09:00 -10:00 Uhr | | FASZIEN PILATES Heidi 09:00 – 10:00 Uhr | YOGA Sonja 08:30 – 10:00 Uhr |
| STEP WORKOUT Doris 10:00 – 11:00 Uhr | | | | | |
| AERODANCE Angelika 17:30 – 18:30 Uhr | SPINNING Joachim 17:30 – 18:30 Uhr | RÜCKENFIT Alessandro 17:30 – 18:30 Uhr | HAPPY HIIT SPINNING Elke 17:30 – 18:30 Uhr | HAPPY PUMP Joachim 17:30 – 18:30 Uhr | |
| | | VOLLKONTAKT-KARATE SELBSTVERTEIDIGUNG Markus 18:00 – 19:00 Uhr | | KARATE/KICKBOX- FUSSTECHNIKTRAINING Markus 18:00 – 19:00 Uhr | |
| WORKOUT Elke 18:30 – 19:30 Uhr | YOGA Alessandro 18:30 – 19:30 Uhr | CORE STUNDE Joachim 18:30 – 19:30 Uhr | STEP WORKOUT Doris 18:30 – 19:30 Uhr | | |
| SPINNING MEETS PUMP Ronald 19:30 – 20:30 Uhr | | YOGA Susanne 19:30 – 20:30 Uhr | | | |

Kurssaal
 Erlebnis-Spinningraum
 Happy Fight Bereich

Stand: 15.07.2024 (Änderungen vorbehalten)