

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	SPINNING Joachim 17:30 – 18:30 Uhr	HAPPY HIIT SPINNING Elke 17:30 – 18:30 Uhr	HAPPY PUMP Joachim 17:30 – 18:30 Uhr	
	YOGA Alessandro 17:30 – 18:30 Uhr	RÜCKENFIT Alessandro 17:30 – 18:30 Uhr		KARATE/KICKBOX- FUSSTECHNIKTRAINING Markus 18:00 – 19:30 Uhr	
WORKOUT Elke 18:30 – 19:30 Uhr		VOLLKONTAKT-KARATE SELBSTVERTEIDIGUNG Markus 18:00 – 19:30 Uhr	STEP WORKOUT Doris 18:30 – 19:30 Uhr		
SPINNING MEETS PUMP Ronald 19:30 – 20:30 Uhr		CORE STUNDE Joachim 18:30 – 19:30 Uhr			
		YOGA Susanne 19:30 – 20:30 Uhr			

Kurssaal
Erlebnis-Spinningraum
Happy Fight Bereich

Stand: 18.09.2024 (Änderungen vorbehalten)