

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 | YOGA Alessandro 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 | | | |
| WORKOUT Elke 18:30 – 19:30 Uhr | | | STEP WORKOUT Doris 18:30 – 19:30 Uhr | INDOOR CYCLING Ronald 18:30 – 19:30 Uhr | |
| SPINNING MEETS PUMP Ronald 19:30 – 20:30 Uhr | FIT4FIGHT & DEFENCE Markus 19:00 – 20:15 Uhr | CORE STUNDE Joachim 18:30 – 19:30 Uhr | | FIT4FIGHT & DEFENCE Markus 19:00 – 20:15 Uhr | |
| | | YOGA Susanne 19:30 – 20:30 Uhr | | | |

Kurssaal
Erlebnis-Spinningraum
Happy Fight Bereich

Stand: 21.11.2024 (Änderungen vorbehalten)