

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	VOLLKONTAKT-KARATE SELBSTVERTEIDIGUNG Markus 19:00 – 20:15 Uhr	CORE STUNDE Joachim 18:30 – 19:30 Uhr		KARATE/KICKBOX- FUSSTECHNIKTRAINING 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)