

KURSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

08:30-9:30 1
Rücken Aktiv

09:00-10:00 1
Funktionelles Training

08:30-09:30 1
Yoga

08:30-09:30 1
Body Balance

09:30-10:30 1
Bodystyling
11:00-12:00 1
Yoga

17:30-18:30 1
Funktionelles Training
18:45-19:45 1
World Jumping Fitness
19:00-20:00 2
Indoor Cycling

18:00-19:00 1
Sling Training
19:00-20:00 2
Power Vinyasa Yoga
19:15-20:15 1
Step Aerobic I
20:30-21:30 1
Step Aerobic II

17:00-18:00 1
Zumba
18:45-19:45 1
deepWORK®
19:00-20:00 2
Indoor Cycling

18:00-19:00 2
Pilates
18:30-19:15 1
Power Dumbbell & Abs
19:15-20:15 2
Punch the Beat

17:15-18:15 2
Indoor Cycling
17:30-18:30 1
Yoga
18:30-19:00 2
Indoor Cycling
18:45-19:45 1
World Jumping Fitness

SONNTAG

09:15-10:15 1
Zumba
10:00-11:00 2
Indoor Cycling
10:30-11:30 1
BBP

1 = Kursraum 1

2 = Kursraum 2

Bitte beachten sie die Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen