

Fitness Kurse

ab Oktober

MONTAG

8:30 - 9:15 UHR
Physyolates

10:30 - 11:15 UHR
Rücken-Fit

17:30 - 18:15 UHR
Rücken-Fit

18:30 - 19:15 UHR
Mobility-Training

DIENSTAG

8:30 - 9:15 UHR
Bewegung mit
Faszientraining

10:30 - 11:15 UHR
Dance

18:00 - 18:45 UHR
Ganzkörpertraining

18:45 - 19:45 UHR
Indoor-Cycling

20:00 - 21:00 UHR
Indoor-Cycling

MITTWOCH

8:30 - 9:15 UHR
Bleib in Balance

10:30 - 11:15 UHR
Rücken-Fit

18:00 - 18:45 UHR
Mobility-Training

19:30 - 20:15 UHR
BauchBeinePo

DONNERSTAG

8:30 - 9:15 UHR
Fit in den Tag

10:30 - 11:15 UHR
Zirkeltraining für
Jedermann

19:15 - 20:00 UHR
Kurzhantertraining
für Jedermann

20:00 - 20:45 UHR
Ganzkörpertraining

FREITAG

9:30 - 10:15 UHR
Rücken-Fit

10:30 - 11:15 UHR
Pilates

17:00 - 18:00 UHR
Indoor-Cycling

18:15 - 19:00 UHR
Body Styling/
Step-Dancing

SAMSTAG

10:30 - 11:15 UHR
Bauch Beine Po

16:00 - 17:00 UHR
Cross-Fit/ Zirkeltraining

SONNTAG

10:15 - 11:00 UHR
Body Styling