



Gruppenkurse



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Ausdauertraining

Body & Mind

Muskeltraining

09:00 – 10:00 Bodyshape on Zoom					08:30 – 09:30 Rücken Fit on Zoom		
10:00 – 11:00 Yogilates on Zoom	09:00 – 10:15 Yoga on Zoom	09:30 – 10:15 Bauch,Beine & Po	08:30 – 09:30 Pilates/Reha on Zoom	09:30 – 10:30 Step-Workout			09:15 – 10:15 RückenFit on Zoom
11:00 – 12:00 Fitness Dance		10:15 – 11:15 Rücken Fit	09:45 – 10:45 Indoor Cycling				10:15 – 11:15 Mobility on Zoom

Bitte pünktlich erscheinen und eigene Matte mitbringen.
5 Minuten nach Beginn kein Einlass. (Verletzungsgefahr!)

18:00 – 19:00 Rücken Workout on Zoom	18:30 – 19:30 Zumba	18:30 – 19:30 Full- Bodyworkout	18:00 – 19:30 Yoga	17:30 – 18:30 Body & Mind	14:30 – 15:30 BodyPump	15:45 – 16:45 Indoor Cycling	
19:00 – 20:00 BodyPump	19:30 – 20:45 Vinyasa Yoga	19:30 – 20:30 Indoor Cycling	19:30 – 20:30 BodyPump	18:30 – 19:30 Box dich fit			
20:15 – 21:15 Indoor Cycling							

ab 01.01.2025