



# Gruppenkurse



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Ausdauertraining

Body & Mind

Muskeltraining

09:00 – 10:00 <b>Bodyshape</b> on Zoom					08:30 – 09:30 <b>Rücken Fit</b> on Zoom		
10:00 – 11:00 <b>Yogilates</b> on Zoom	09:00 – 10:15 <b>Yoga</b> on Zoom	09:30 – 10:15 <b>Bauch,Beine &amp; Po</b>	08:30 – 09:30 <b>Pilates/Reha</b> on Zoom	09:30 – 10:30 <b>Step-Workout</b>			09:15 – 10:15 <b>RückenFit</b> on Zoom
11:00 – 12:00 <b>Fitness Dance</b>		10:15 – 11:15 <b>Rücken Fit</b>	09:45 – 10:45 <b>Indoor Cycling</b>				10:15 – 11:15 <b>Mobility</b> on Zoom
Bitte pünktlich erscheinen und eigene Matte mitbringen. 5 Minuten nach Beginn kein Einlass. (Verletzungsgefahr!)						14:30 – 15:30 <b>BodyPump</b>	
18:00 – 19:00 <b>Rücken Workout</b> on Zoom	18:30 – 19:30 <b>Zumba</b>	18:30 – 19:30 <b>Full- Bodyworkout</b>	18:00 – 19:30 <b>Yoga</b>	17:00 – 18:30 <b>Body &amp; Mind</b>		15:45 – 16:45 <b>Indoor Cycling</b>	
19:00 – 20:00 <b>BodyPump</b>	19:30 – 20:45 <b>Vinyasa Yoga</b>	19:30 – 20:30 <b>Indoor Cycling</b>	19:30 – 20:30 <b>BodyPump</b>				
20:15 – 21:15 <b>Indoor Cycling</b>							

ab 01.10.2024