



# Gruppenkurse



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Ausdauertraining

Body & Mind

Muskeltraining

09:00 – 09:55 <b>Bodyshape</b>			08:00 – 09:00 <b>Pilates /Reha</b>	08:30 – 09:30 <b>RückenFit</b>		
10:00 – 11:00 <b>Yogilates</b>	09:00 – 10:15 <b>Vinyasa Yoga</b>	09:30 – 10:30 <b>deepWork</b>	09:00 – 10:00 <b>BodyPump</b>	09:35 – 10:35 <b>Bodystyle</b>		09:15 – 10:15 <b>RückenFit</b>
11:05 – 12:05 <b>Zumba</b>		10:45 – 11:45 <b>RückenFit</b>	10:15 – 11:15 <b>Cycling alle Level</b>	10:45 – 11:45 <b>Zumba</b>		10:20 – 10:50 <b>Faszien &amp; Relax</b>
Bitte pünktlich erscheinen und eigene Matte mitbringen. 5 Minuten nach Beginn kein Einlass. (Verletzungsgefahr!)						
17:55 – 18:55 <b>Rücken Workout</b>	18:25 – 19:25 <b>Insideflow Yoga</b>	18:30 – 19:30 <b>deepWork</b>	18:30 – 19:30 <b>BodyPump</b>		14:30 – 15:30 <b>BodyPump</b>	11:00 – 12:00 <b>Functionaltraining</b>
19:00 – 20:00 <b>BodyPump</b>	19:30 – 20:30 <b>Zumba</b>	19:40 – 20:40 <b>Indoor Cycling</b>	19:40 – 21:10 <b>Yoga</b>		15:45 – 16:45 <b>Indoor Cycling</b> (Oktober – April)	
20:10 – 21:10 <b>Indoor Cycling</b>						

ab 11.10.2021