



Gruppenkurse



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Ausdauertraining

Body & Mind

Muskeltraining

09:00 – 10:00 Bodyshape					08:30 – 09:30 RückenFit		
10:00 – 11:00 Yogilates	09:00 – 10:15 Vinyasa Yoga	09:30 – 10:30 deepWork	09:00 – 09:50 Pilates/Reha	09:30 – 10:30 deepWork			09:15 – 10:15 RückenFit
11:00 – 12:00 Zumba		10:30 – 11:30 RückenFit	10:00 – 11:00 Cycling alle Level	10:30 – 11:30 Zumba			10:15 – 10:45 Faszien & Relax
						14:30 – 15:30 BodyPump	
18:00 – 19:00 Rücken Workout	18:30 – 19:30 Zumba	18:30 – 19:30 deepWork	18:00 – 19:30 Yoga			15:45 – 16:45 Indoor Cycling (Oktober – April)	
19:30 – 20:30 Indoor Cycling	19:00 – 20:00 Nordic Walking (21.06. – 26.07.22)	19:30 – 20:30 Indoor Cycling	19:30 – 20:30 BodyPump				

Bitte pünktlich erscheinen und eigene Matte mitbringen.

5 Minuten nach Beginn kein Einlass. (Verletzungsgefahr!)

ab 18.07.2022