



Gruppenkurse



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Ausdauertraining

Body & Mind

Muskeltraining

09:00 – 10:00 Bodyshape				08:30 – 09:30 Rücken Fit		
10:00 – 11:00 Yogilates	09:00 – 10:15 Vinyasa Yoga	09:30 – 10:15 Bauch,Beine & Po	08:30 – 09:30 Pilates/Reha	09:30 – 10:30 Step-Workout		09:15 – 10:15 RückenFit
11:00 – 12:00 Zumba		10:15 – 11:15 Rücken Fit	09:30 – 10:30 NordicWalking <small>(ab 19.06. – 27.07.23)</small>	10:30 – 11:30 Zumba		10:15 – 11:00 Faszien & Relax

Bitte pünktlich erscheinen und eigene Matte mitbringen.

5 Minuten nach Beginn kein Einlass. (Verletzungsgefahr!)

18:00 – 19:00 Rücken Workout	18:30 – 19:30 Zumba	18:30 – 19:30 deepWork	18:00 – 19:30 Yoga	14:30 – 15:30 BodyPump
19:00 – 20:00 BodyPump	19:30 – 20:45 Yoga	19:30 – 20:30 Indoor Cycling	19:30 – 20:30 BodyPump	15:45 – 16:45 Indoor Cycling

20:15 – 21:15 Indoor Cycling
--

ab 19.06.2023