

KURSPLAN



MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SONNTAG

9:00-10:00 Uhr
Pilates

09:00-10:00 Uhr
Bauch, Beine, Po

11:00-12:00 Uhr
Zumba

18:00-19:00 Uhr
Langhanteltraining

18:30-19:15 Uhr
Spinning

18:30-19:15 Uhr
Jump!

18:30-19:30 Uhr
Yoga

16:45-17:45 Uhr
Pilates

19:15-20:15 Uhr
Bauch, Beine, Po

19:30-20:30 Uhr
Fatburn

19:15-20:15 Uhr
Zumba

18:00-18:45 Uhr
Jump!

- Bitte bringt zu den Kursen eigene Matten, Bänder und Getränke mit
- Maximal 12 Teilnehmer pro Kurs
- Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich (Telefon, Email,...)
- Festeintragungen sind aktuell nicht möglich

 Ausdauer

 Mobilisation / Stabilisation

 Kraft / Kraftausdauer