

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

18:30-19:30 Uhr
Spinning*

17:45-18:15 Uhr
Strong 30

16:30-17:30 Uhr
Yoga
Einsteiger

16:45-17:45 Uhr
Pilates

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

19:30-20:30 Uhr
Fatburn*

18:30-19:15 Uhr
Jump!

18:00-19:00 Uhr
Yoga
Energie&Lebenskraft

18:00-18:45 Uhr
Jump!

19:15-20:15 Uhr
Zumba

19:00-20:00 Uhr
Strong Nation



18:30-19:30 Uhr
Bauchtanz /
Strong Nation

- Bitte bringt zu den Kursen eigene Matten und Bänder mit!
 - Teilnahme nur mit Voranmeldung möglich (Telefon, Email,...)
 - Festeintragungen sind aktuell nicht möglich
 - * bei Ausfall findet Bauchtanz oder Strong Nation statt!
- Infos online oder im Studio



Ausdauer



Mobilisation / Stabilisation



Kraft / Kraftausdauer

Gültig ab: 1.11.20