KURSPLAN

Gültig ab dem 01.11.2026

Athletico

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16:45-17:45 Uhr Jump!	9:00-10:00 Uhr Pilates	17:30-18:30 Uhr Pilates	09:00-10:00 Uhr Bauch, Beine, Po	18:30-19:30 Uhr Zumba	14:30-15:30 Uhr Indoorcycling*	10:30-11:30 Uhr Zumba
18:00-19:00 Uhr Bauch, Beine, Po	11:00-12:00 Uhr Pilates	18:45-19:30 Uhr Jump!	18:15-19:15 Uhr Yoga			
19:00-20:00 Uhr Langhantel Strength	18:15-19:15 Uhr Indoorcycling*	19:30-20:30 Uhr Zumba	19:30-20:30 Uhr Indoorcycling*			
	19:30-20:30 Uhr Mix-Kurs					

Ausdauer **Mobilisation/Stabilisation** **Kraft/Kraftausdauer**

- Bitte bringt zu den Kursen eigene Matten und Bänder mit

* **Bei nicht Absage der Kurse oder Teilnahme, werden 10€ vom jeweiligen Teilnehmer berechnet!**