

Kursplan ab 15.01.2024

Functional
Fitness

Montag	GYM 1	09:30 RückenFit	10:30 Fit 50+	17:30 RückenFit	18:30 F-Step	19:30 PowerMix	
	GYM 2			17:30 Bodystyle	18:30 Bodystyle	19:30 Stretching	
	GYM 3				18:45 Jumping Fitness		
Dienstag	GYM 1	09:00 RückenFit	10:00 Pilates		18:00 Aerobic Bodystyle	19:00 Step	18:00 Basic Challenge Willi
	GYM 2				18:00 PowerMix		19:00 Advanced Challenge Willi
	GYM 3			18:00 Cycling GYM 4	19:00 Cycling GYM 4	19:15 Jumping Fitness	
Mittwoch	GYM 1	09:30 Step	10:30 Fit 50+				
	GYM 2					19:00 Zumba	20:00 Body & MindBalance
	GYM 3	09:15 Cycling GYM 4		18:00 Jumping Fitness	19:00 Workout of the day		
Donnerstag	GYM 1	09:30 Step	10:30 Fit 50+	17:30 RückenFit	18:30 TRX	20:00 Yoga	19:10 Basic Challenge Dome
	GYM 2						
	GYM 3				18:30 Jumping Fitness	19:30 Cycling GYM 4	
Freitag	GYM 1			16:00 RückenFit	17:00 PowerMix	18:00 F-Step	
	GYM 2				17:00 Step	18:00 Stretching	
	GYM 3			16:30 Dancing Kids			
Sonntag	GYM 1		10:00 Cycling GYM 4	10:00 Step	11:00 Bodystyle		

!!! Eine Reservierung ist für alle Kurse erforderlich. Dies geht bevorzugt über unsere App bzw. unsere Website. Alternativ auch telefonisch unter 07154/83 08 15.