

# Kursplan ab 01.01.2025

Athletik  
Bereich/  
Outdoor

<b>Montag</b>	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		
<b>Dienstag</b>	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		
	GYM 3			18:00 Cycling	GYM 4	19:15 Jumping Fitness	19:00 Advanced Challenge Willi
<b>Mittwoch</b>	GYM 1	09:30 Step	10:30 Fit 50+				
	GYM 2					19:00 Zumba	20:00 Stretching & Entspannung
	GYM 3	09:15 Cycling	GYM 4	18:00 Jumping Fitness	NEU! 19:10 Pilates		
<b>Donnerstag</b>	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	NEU! 19:30 Zumba	19:30 Cycling
<b>Freitag</b>	GYM 1			16:00 RückenFit	17:00 PowerMix	18:00 F-Step	
	GYM 2				17:00 Step	18:00 Stretching	
<b>Sonntag</b>	GYM 1	10:00 Step	10:00 Cycling	11:00 Bodystyle			
	GYM 3	Jeden 1. Sonntag im Monat					
		10:00 Zumba	11:00 Jumping Fitness				

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