

Kursplan ab 01.03.2025

Athletik
Bereich/
Outdoor

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