

# Kursplan ab **01.06.2024**

Athletik  
Bereich/  
Outdoor

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

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