

Kursplan ab 09.09.2024

Athletik
Bereich/
Outdoor

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		
	GYM 3			18:00 Cycling	18:00 Cycling	19:15 Jumping Fitness	19:00 Advanced Challenge Willi
Mittwoch	GYM 1	09:30 Step	10:30 Fit 50+				
	GYM 2					19:00 Zumba	20:00 Stretching & Entspannung
	GYM 3	09:15 Cycling		18:00 Jumping Fitness	19:10 Pilates		
Donnerstag	GYM 1	09:30 Step	10:30 Fit 50+	17:30 RückenFit	18:30 TRX		19:10 Basic Challenge Dome
	GYM 2						
	GYM 3				18:30 Jumping Fitness	19:30 Zumba	19:30 Cycling
Freitag	GYM 1			16:00 RückenFit	17:00 PowerMix	18:00 F-Step	
	GYM 2				17:00 Step	18:00 Stretching	16:30 Fit4Kids
Sonntag	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.