

Kursplan ab 01. Juli 2022

Functional
Fitness

Tag	GYM 1	GYM 2	GYM 3	GYM 4
Montag	9:30 RückenFit Dagmar	10:30 Fit 50+ Paulina	17:30 RückenFit Dagmar	18:30 F-Step Dagmar 18:30 Stretching Christine A. 18:45 Jumping Fitness Jessi
Dienstag	9:00 RückenFit Ellen	10:00 Pilates Ellen	18:00 Aerobic Bodystyle Dagmar 18:00 Yoga Silvia K. 18:30 Cycling Christine K.	19:00 M-Step Dagmar 18:00 Basic Challenge Willi 19:00 Advanced Challenge Willi
Mittwoch	9:30 Basic Step Dagmar	10:30 Fit 50+ Christine L.	18:00 Workout of the day Christine A. 18:00 Jumping Fitness Manu	19:00 Zumba Juliane 20:00 Body & MindBalance Juliane
Donnerstag	9:30 M-Step Dagmar	10:30 Fit 50+ Dagmar	17:30 RückenFit Christine K.	18:30 TRX Christine K. 18:00 Jumping Fitness Jessi 19:30 Cycling Christine K./Martin
Freitag			16:00 RückenFit Christine A. 16:30 Dancing Kids Janine	17:00 PowerMix Dagmar 17:00 Step Christine A. 18:00 F-Step Dagmar 18:00 Stretching Christine A.
Sonntag		10:00 M-Step Team	11:00 Bodystyle Team	10:00 Cycling Team

!!! Eine Reservierung ist für alle Kurse erforderlich. Dies geht bevorzugt über unsere App bzw. unsere Website. Alternativ auch telefonisch.