

Kursplan ab 12.09.2022

Functional
Fitness

Montag	GYM 1	9:30 RückenFit	10:30 Fit 50+	17:30 RückenFit	18:30 F-Step	19:30 PowerMix	
	GYM 2			17:30 Bodystyle	18:30 Stretch		
	GYM 3				18:45 F-Jumping Fitness		
Dienstag	GYM 1	9:00 RückenFit	10:00 Pilates		18:00 Aerobic Bodystyle	19:00 M-Step	18:00 Basic Challenge Willi
	GYM 2			18:00 Yoga & Mehr			19:00 Advanced Challenge Willi
	GYM 3			18:30 Cycling	19:10 M-Jumping Fitness	19:30 Cycling PowerMix	
Mittwoch	GYM 1	9:30 Basic Step	10:30 Fit 50+		19:00 Zumba	20:00 Body & MindBalance	
	GYM 2			18:00 Workout of the day			
	GYM 3	9:15 Cycling		18:00 Basic-Jumping Fitness			
Donnerstag	GYM 1	9:30 M-Step	10:30 Fit 50+	17:30 RückenFit	18:30 TRX		19:10 Basic Challenge Dominik
	GYM 2						20:10 Advanced Challenge Dominik
	GYM 3				18:00 F-Jumping Fitness	19:30 Cycling	
Freitag	GYM 1			16:00 RückenFit	17:00 PowerMix	18:00 F-Step	
	GYM 2				17:00 M-Step	18:00 Stretch	
	GYM 3			16:30 Dancing Kids			
Sonntag	GYM 1		10:00 M-Step	11:00 Bodystyle	10:00 Cycling		

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