

Kursplan

Stand: 28.11.2018, 09:35 Uhr

Montag

Zeit	Kurs	Raum
09:00-10:00	Wirbelsäulen-Gymnastik	1
10:00-11:00	Wirbelsäulen-Gymnastik	1
16:30-17:30	Tae Bo Intro	1
17:30-18:30	Tae Bo Power	1
18:00-19:00	Indoor Cycling	2
18:30-19:30	Body-Styling	1
19:30-20:00	Bauchfit	1
19:30-20:30	Step	2
20:00-21:00	Zumba	1

Mittwoch

Zeit	Kurs	Raum
17:00-18:00	Bauch Beine Po	1
18:00-19:00	Pilates/Rücken	1
18:00-19:00	Indoor Cycling	2
19:00-20:00	Langhantel Power	1
20:00-20:30	Bauchfit	1

Freitag

Zeit	Kurs	Raum
10:00-11:00	Rücken-Fit	1
11:00-12:00	Senioren Fit	1
18:00-19:00	Bodyworkout	1
18:00-19:00	Indoor Cycling	2
19:00-21:30	Tanz	1

Sonntag

Zeit	Kurs	Raum
10:00-11:30	Bauch Beine Po	1
11:30-12:30	Yoga	1
11:30-12:30	Indoor Cycling	2
12:30-13:30	Langhantel	1

Dienstag

Zeit	Kurs	Raum
08:45-09:45	Rehasport	
17:30-18:30	Wirbelsäulen-Gymnastik	1
18:30-19:30	High Intense Training	
18:30-19:30	Power Rücken	2
19:30-20:30	Bauch Beine Po	1
19:30-20:30	Yoga	2
20:30-21:00	Beweglichkeit	1

Donnerstag

Zeit	Kurs	Raum
10:00-11:00	Rücken-Fit	1
17:00-18:00	Zumba	1
18:00-19:00	Bauch Beine Po	1
18:00-19:00	Indoor Cycling	2
19:00-19:30	Beweglichkeit	1
19:00-20:00	Tae Bo Power	2
20:00-21:00	Pilates/Rücken	1

Samstag

Zeit	Kurs	Raum
13:00-14:00	Flexi/BBP	1
14:00-15:00	Pilates	1