

Kursplan

Stand: 19.10.2020, 05:09 Uhr

Montag

Zeit	Kurs	Raum
09:00-10:00	Wirbelsäulen-Gymnastik	1
10:00-11:00	Wirbelsäulen-Gymnastik	1
18:00-19:00	Cycling	2
18:30-19:30	Body-Styling	1
19:30-20:00	Bauchfit	1
19:30-20:30	Step	2

Dienstag

Zeit	Kurs	Raum
08:45-09:45	Rehasport	1
10:00-11:00	Bodyfit	1
17:30-18:30	Wirbelsäulen-Gymnastik	1
18:30-19:30	Power Rücken	2
19:30-20:30	Bauch Beine Po	1
19:30-20:30	Yoga	2

Mittwoch

Zeit	Kurs	Raum
17:00-18:00	Bauch Beine Po	1
18:00-19:00	HIIT the Beat	1
18:00-19:00	Cycling	2
19:00-20:00	Langhantel Power	1
19:00-20:00	Boxkurs	2
20:00-20:30	Bauchfit	1

Donnerstag

Zeit	Kurs	Raum
09:00-10:00	Rücken-Fit	1
17:00-18:00	Zumba	1
18:00-19:00	Bauch Beine Po	1
18:00-19:00	Cycling	2
19:00-19:30	Beweglichkeit	1
20:00-21:00	Pilates/Rücken	1

Freitag

Zeit	Kurs	Raum
10:00-11:00	Rücken-Fit	1
11:00-12:00	Senioren Fit	1
16:00-17:00	Rehasport	1
17:00-18:00	Rehasport	1
19:15-21:30	Paartanz	1

Sonntag

Zeit	Kurs	Raum
10:00-11:30	Bauch Beine Po	1
11:30-12:30	Yoga	1