

MONTAG

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
09.00 - 09.55	CYCLING	Franzi	1
10.00 - 11.00	WIRBELSÄULENGYMN.	Franzi	2
11.05 - 11.50	YOGAGYM	Franzi	2
16.00 - 16.25	BAUCH INTENSIV	Alena	2
16.30 - 17.30	STEP WORKOUT	Alena	2
17.00 - 18.00	CYCLING	Thorben	1
17.30 - 18.45	YOGA	Susanne	3
17.35 - 18.35	BODYPUMP®	Mona	2
18.45 - 19.15	LES MILLS CORE®	Mona	2
19.20 - 20.10	Qi GONG	Udo	2
20.10 - 21.10	AUFBAU RÜCKBILDUNG	Nicole	2

DIENSTAG

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
10.00 - 11.00	BODYWORKOUT	Alena	2
17.00 - 18.00	BODYBALANCE®	Sonja	2
18.05 - 19.00	JUMPING®	Sina	2
18.15 - 18.45	LES MILLS CORE®	Sonja	3
19.00 - 20.15	FLOW YOGA	Vanessa	3
19.00 - 20.00	BODYATTACK®	Sonja	2
20.05 - 21.30	FITNESSBOXEN	Eiko	2

MITTWOCH

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
07.00 - 08.00	CYCLING	Catharina	1
09.00 - 10.00	CYCLING	Catharina	1
10.00 - 11.00	PILATES	Ute	2
11.05 - 12.05	FASZIEN-YOGA	Ute	2
17.00 - 17.55	RÜCKENFITNESS	Meral	2
17.00 - 17.55	CYCLING	Thorben	1
18.00 - 19.00	CYCLING	Thorben / Heinz	1
18.00 - 19.00	BODYCOMBAT®	MAREILLE	2
18.00 - 19.00	BODYBALANCE®	Jasmin	3
19.15 - 20.30	YOGA II	Ute	2

DONNERSTAG

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
09.00 - 10.00	STEP FATBURNER	Alena	2
10.15 - 11.15	BODYPUMP®	Mona	2
16.30 - 17.15	STRETCHING	Patricia	2
17.25 - 17.55	LES MILLS SPRINT®	Catharina	1
18.00 - 19.00	CYCLING	Catharina / Anna	1
18.00 - 19.00	BODYATTACK®	Sonja	2
19.05 - 20.05	BODYBALANCE®	Sonja	2
19.00 - 21.00	FITNESSBOXEN	Eiko	3

FREITAG

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
17.00 - 18.00	BODYCOMBAT®	Anna	2
18.10 - 19.10	BODYPUMP®	Mona	2
18.00 - 19.00	CYCLING	Mareike	1

SAMSTAG

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
10.00 - 11.00	LMI STEP®	Wendy	2
10.00 - 11.00	CYCLING	Kristina	2
11.10 - 12.10	BODYPUMP®	Kristina	2
12.15 - 12.45	BODYBALANCE® Express	Kristina	2

SONNTAG

Uhrzeit	Kurs	Trainer/in	Raum
10.00 - 10.55	BBP	Andrea	2
11.00 - 12.00	WORKOUT	Andrea	2
16.30 - 17.30	BODYATTACK®	Sonja / Krissy	2
17.35 - 18.35	BODYBALANCE®	Sonja / Jasmin	2

Anmeldungen für die Kurse über unsere App
oder telefonisch (0431 - 540 20)

NEU im Kursplan