

Kursprogramm ab 12.02.2018










Info Hotline 02738/ 2954

Öffnungszeiten Fitness-Studio:

Mo. - Fr. 9.00 - 22.00

Sa. 10.00 - 17.00

So. 10.00 - 15.00

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Aerobicraum	Aerobicraum	Aerobicraum	Aerobicraum	Aerobicraum	Aerobicraum	Aerobicraum
	09.30 - 10.30 Pilates Sandra E-F 	09.30 - 10.30 Body and Mind Frauke E-F 		09.30 - 11.00 Wirbelsäulengym. Boris E-F 	10.30 - 12.00 Kundalini-Yoga Bettina E-F 	10.00 - 11.00 Wirbelsäulengym. Boris E-F 
						11.00 - 12.00 Body Drill Dominik E-F
	18.00 - 19.00 Bodypower Frauke E-F	18.00 - 19.00 BBP Alina E-F 	18.00 - 19.00 Funktionstraining Lea E-F 			
19.00 - 20.00 Body Drill Dominik M-F	19.00 - 20.00 Pilates Alina E-F 	19.00 - 20.00 Body Drill Dominik M-F	19.00 - 20.00 Zumba Lea E-F		 Kurs für Senioren geeignet	
					E = Einsteiger M = Mittelstufe F = Fortgeschritten	
Indoor-Cycling	Indoor-Cycling	Indoor-Cycling	Indoor-Cycling	Indoor-Cycling	Indoor-Cycling	Indoor-Cycling
17.30 - 18.30 Cycling 2 Tina M-F	18.30 - 19.30 Cycling 2 Susanne M-F	18.00 - 19.00 Cycling 2 Claudia M-F			16.30 - 17.30 Cycling 3 Diana M-F	
18.30 - 19.30 Cycling 3 Tina M-F		19.00 - 20.00 Cycling 2 Claudia M-F	19.30 - 20.30 Cycling 3 Diana M-F			