

Wir freuen uns
auf Dich!

KURSPLAN MITGLIEDER



FITNESS, REHA &
SPORTSTUDIO

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

8:00 – 8:55 Uhr Indoor-Cycling mit Janine				7:00 – 7:45 Uhr Morning Workout mit Ale & Chris
				9:30 – 10:15 Uhr Pilates 1 mit Britta
10:00 – 10:55 Uhr Hatha-Yoga mit Britta	10:00 – 10:55 Uhr Stretch & Move mit Rosana	10:00 – 10:55 Uhr Rückenkurs mit Chris	10:00 – 10:55 Uhr Body-Toning mit Britta	10:30 – 11:15 Uhr Pilates 2 mit Britta
17:00 – 17:55 Uhr Rückenkurs mit Chris	18:00 – 18:55 Uhr Laufkurs Outdoor mit Jürgen	17:00 – 17:55 Uhr Rückenkurs mit Jessica	17:00 – 17:55 Uhr Pilates mit Jessica	17:00 – 17:55 Uhr Rückenkurs mit Janine
18:00 – 18:55 Uhr Physio Fitness mit Jakob	18:00 – 18:55 Uhr Hatha-Yoga mit Britta	18:00 – 18:55 Uhr Cardio & Strong mit Chris / Melih		18:00 – 18:55 Uhr Indoor-Cycling mit Janine
19:00 – 19:55 Uhr Zumba mit Pedro	19:00 – 19:55 Uhr Power & Balance mit Janine	19:00 – 19:55 Uhr Power-Pilates mit Nicol	19:00 – 19:55 Uhr Step-Toning mit Agi	

Wir freuen uns
auf Dich!

KURSPLAN MITGLIEDER



FITNESS, REHA &
SPORTSTUDIO

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

8:00 – 8:55 Uhr Indoor-Cycling mit Janine				7:00 – 7:45 Uhr Morning Workout mit Ale & Chris
				9:30 – 10:15 Uhr Pilates 1 mit Britta
10:00 – 10:55 Uhr Hatha-Yoga mit Britta	10:00 – 10:55 Uhr Stretch & Move mit Rosana	10:00 – 10:55 Uhr Rückenkurs mit Chris	10:00 – 10:55 Uhr Body-Toning mit Britta	10:30 – 11:15 Uhr Pilates 2 mit Britta
17:00 – 17:55 Uhr Rückenkurs mit Chris	18:00 – 18:55 Uhr Laufkurs Outdoor mit Jürgen	17:00 – 17:55 Uhr Rückenkurs mit Jessica	17:00 – 17:55 Uhr Pilates mit Jessica	17:00 – 17:55 Uhr Rückenkurs mit Janine
18:00 – 18:55 Uhr Physio Fitness mit Jakob	18:00 – 18:55 Uhr Hatha-Yoga mit Britta	18:00 – 18:55 Uhr Cardio & Strong mit Chris / Melih		18:00 – 18:55 Uhr Indoor-Cycling mit Janine
19:00 – 19:55 Uhr Zumba mit Pedro	19:00 – 19:55 Uhr Power & Balance mit Janine	19:00 – 19:55 Uhr Power-Pilates mit Nicol	19:00 – 19:55 Uhr Step-Toning mit Agi	