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		7:00 – 7:45 Uhr **Morning Workout** mit Ale & Chris
		9:00 – 9:55 Uhr **Hormone Yoga für Frauen** mit Jasmin		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 **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 Alex	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	