

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

9:30 – 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
Zumba
mit Christine

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
QiGong
mit Bert

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