

Wir freuen uns
auf Dich!

KURSPLAN MITGLIEDER



FITNESS, REHA &
SPORTSTUDIO

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

8:00 – 8:55 Uhr Indoor -Cycling mit Janine				
10:00 – 10:55 Uhr Hartha-Yoga mit Britta	10:00 – 10:55 Uhr Stretch & Move mit Rosana	10:00 – 10:55 Uhr Rückenkurs mit Mara	10:00 – 10:55 Uhr Body-Toning mit Britta	10:00 – 10:55 Uhr Pilates mit Britta
17:00 – 17:55 Uhr Rückenkurs mit Chris		17:00 – 17:55 Uhr Rückenkurs mit Jessica	17:00 – 17:55 Uhr Pilates Flow mit Jessica 10 Einheiten ab 17. Oktober	17:00 – 17:55 Uhr Rückenkurs mit Janine
18:00 – 18:55 Uhr Physio-Fitness Laufkurs Kursraum Outdoor	18:00 – 18:55 Uhr Hartha-Yoga mit Britta	18:00 – 18:55 Uhr Cardio & Strong mit Chris / Melih		18:00 – 18:55 Uhr Spinning mit Janine
19:00 – 19:55 Uhr Zumba mit Pedro	19:00 – 19:55 Uhr Strong Nation mit Janine	19:00 – 19:55 Uhr Power -Pilates mit Nicol	19:00 – 19:55 Uhr Step Toning Mit Agi	