

KURSPLAN

GÜLTIG AB 07.09.2020

Bitte beachten: Organisationsbedingte Änderung der Kurse vorbehalten.

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------|
| 09:00 - 10:00 Bauch & Rücken (S) Kursraum | 08:30 - 09:25 Bodyworkout (D) Kursraum | 09:00 - 10:20 Yoga (S) Kursraum | | 09:00 - 10:00 Functional Workout (D) Fläche | | 11:00 - 12:00 Bodyfight (D) Kursraum |
| | 09:30 - 10:00 Stretching (S) Kursraum | 10:25 - 11:25 Wirbelsäule (S) Kursraum | | 09:30 - 10:30 Zumba (D) Kursraum | | |
| 17:00 - 18:00 Yoga (S) Kursraum | 16:30 - 17:30 Zumba (D) Kursraum | 19:00 - 20:00 Bodyfight (D) Kursraum | 18:00 - 19:00 Zumba (D) Kursraum | 18:00 - 19:00 Pilates (S) Kursraum | | |
| 18:15 - 19:15 Dance X (D) Kursraum | 18:15 - 19:45 Step + Bodyworkout (D) Kursraum | 20:15 - 21:15 Boxen (Anfänger) (D) Kursraum | 18:30 - 19:30 Functional Workout (D) Fläche | 19:15 - 20:15 Boxen (Anfänger) (D) Kursraum | | |
| 19:25 - 20:25 Deep Workout (S) Kursraum | 20:00 - 21:00 Wirbelsäule (S) Kursraum | 21:15 - 22:15 Boxen (Fortgeschritten) (D) Kursraum | | 20:15 - 21:15 Boxen (Fortgeschritten) (D) Kursraum | | |

(S) = Statischer Kurs maximal 18 Teilnehmer

(D) = Dynamischer Kurs maximal 14 Teilnehmer

■ ENTSPANNUNGSKURSE ■ SPECIAL

■ CARDIOKURSE ■ KRÄFTIGUNGSKURSE

Immer informiert:

