

KURSPLAN

ab 24.10.2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 09:55 Bodyforming <i>Simone</i>		09:00 - 09:55 Fit in den Morgen <i>Lisa</i>	16:00 - 16:45 REHASPORT <i>Martti</i>			09:10 - 10:05 Bodypump LESMILLS <i>Lena/Billy</i>
10:30 - 11:15 REHASPORT <i>Simone</i>		10:30 - 11:25 Rückbildung/Mamis (Anmeldung) <i>Zsuzsanna</i>	17:00 - 17:45 Core-LESMILLS Rumpf Training <i>Aylin</i>	10:30 - 11:15 REHASPORT <i>Jonathan</i>		10:15 - 11:10 Hatha Yoga Körperübungen <i>Anastasia</i>
17:00 - 17:55 Cycling <i>Claudi</i>	17:00 - 17:55 Power Workout <i>Lena</i>	17:00 - 17:25 Sprint-LESMILLS HIIT Training <i>Sylke</i>	18:00 - 18:55 Zumba <i>Aylin</i>	15:00-15:55 Fit for KIDS ab 8 Jahren (Anmeldung!)	11:30 - 12:15 Zumba KIDS <i>Luisa</i> (Anmeldung!)	11:15 - 12:10 Hatha Yoga Atem/Meditation <i>Anastasia</i>
18:00 - 18:55 Bauch, Beine, Po <i>Sylke</i>	18:00 - 18:55 Body Control <i>Lena</i>	17:30 - 18:25 Bodypump LESMILLS <i>Sylke</i>	19:00 - 19:55 Wirbelsäule in Balance <i>Simone</i>	16:00-16:55 Fit for KIDS 4 bis 7Jahren <i>Ronja (Anmeldung!)</i>		
19:00 - 19:30 Sprint-LESMILLS HIIT Training <i>Sylke</i>	19:00-19:55 Tone LESMILLS Cardio,Core,Kraft <i>Billy</i>	18:30 - 19:25 Yoga <i>Zsuzsanna</i>	20.00 - 20.45 REHASPORT <i>Martti</i>			
20:00 - 20:45 REHASPORT <i>Jonathan</i>		19:30 - 20:25 Pilates <i>Zsuzsanna</i>				



leicht-mittel

mittel

schwer

nur mit ärztl. Verordnung

KIDS bitte anmelden