

KURSPLAN

ab 25.01.2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:00 - 09:55 Bodyforming Simone		09:00 - 09:55 Fit in den Morgen Lisa				09:30 - 10:25 Bodypump LESMILLS Lena/Billy
10:30 - 11:15 REHASPORT Simone		12:00 - 12:45 REHASPORT Lisa		10:30 - 11:15 REHASPORT Jonathan	9:30-10:25 ZUMBA Luisa	
		15:30 - 16:30 Präventionskurs Lisa Mit Anmeldung!			10:30-11:25 ZUMBA KIDS Luisa	
17:00 - 17:55 Cycling Claudi	17:00 - 17:55 Power Workout Lena	17:00 - 17:25 Sprint-LESMILLS HIIT Training Sylke	16:00 - 16:45 REHASPORT Martti			
18:00 - 18:55 Bauch, Beine, Po Sylke	18:00 - 18:55 Body Control Lena	17:30 - 18:25 Bodypump LESMILLS Sylke	17:00 - 17:45 Core-LESMILLS Rumpf Training Aylin			
		18:30 - 19:25 Yoga Zsuzsanna	18:00 - 18.55 Zumba Aylin			
19:00 - 19:55 Pump LESMILLS Sylke	19:00-19:55 Tone LESMILLS Cardio,Core,Kraft Billy	19:30 - 20:25 Bodyforming Zsuzsanna	19:00 - 19.55 Wirbelsäule in Balance Simone			
20:00 - 20:45 REHASPORT Jonathan			20.00 - 20.45 REHASPORT Martti			



leicht-mittel
 mittel
 schwer
 nur mit ärztl. Verordnung
 KIDS bitte anmelden