

Gesundheitskurse KURSRAUM 1 & 2

Montag	Dienstag		Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Yoga 09:30 - 11:00 Uhr			Yoga 09:30 - 11:00 Uhr	Prävention Yoga 09:30 - 11:00 Uhr			Cycling POLAR. 10:30 - 11:25 Uhr
Stretching 11:15 - 11:45 Uhr	PILATES 11:00 - 11:55 Uhr	VITALITY 11:00 - 11:55 Uhr	Stretching 11:15 - 11:45 Uhr „Tanz in den Tag“ * 15:00 - 16:00 Uhr	PILATES 11:00 - 11:55 Uhr			
Flexi 17:00 - 17:30 Uhr FASZIEN-Tr. 17:30 - 18:00 Uhr	Yin Yoga 13:00 - 14:30 Uhr			Prävention Yoga 17:00 - 18:30 Uhr	Rücken-Workout 17:00 - 17:55 Uhr		
„Tanz dich fit!“ 18:30 - 19:25 Uhr	Cycling POLAR. 19:00 - 19:55 Uhr	Fatburner 18:00 - 18:55 Uhr	Prävention Yoga 18:00 - 19:25 Uhr	Cycling POLAR. 18:40 - 19:35 Uhr	Bodyworkout 18:00 - 18:45 Uhr		
PILATES 19:30 - 20:25 Uhr	Bodystyling mit der Langhantel 20:00 - 20:45 Uhr	PILATES 19:30 - 20:25 Uhr		Bodystyling mit der Langhantel 19:40 - 20:40 Uhr			

**Gültig ab
Oktober 2021!**

* Kurs über 10 Einheiten (bis 8. Dezember)



Kursraum 2

Für alle Kurse bitte vorab am Infopoint anmelden!

Öffnungszeiten: Mo-Do 8-21 Uhr Fr 8-19 Uhr Sa+So 9-15 Uhr Feiertage geschlossen