

Gesundheitskurse KURSRAUM 1 & 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wirbelsäulengym. 09:00 - 09:55 Uhr			Yoga 09:30 - 11:00 Uhr			
Yoga 09:30 - 11:00 Uhr	PILATES 11:00 - 11:55 Uhr	Fit von Kopf bis Fuß 11:00 - 11:55 Uhr	PILATES 11:00 - 11:55 Uhr			Cycling POLAR. 10:30 - 11:25 Uhr
Stretching 11:15 - 11:45 Uhr						
Flexi 17:00 - 17:30 Uhr				Rücken-Workout 17:00 - 17:55 Uhr		
FASZIEN-Tr. 17:30 - 18:00 Uhr						
		Fatburner 18:00 - 18:55 Uhr	Cycling POLAR. 18:40 - 19:35 Uhr	Bodyworkout* 18:00 - 18:45 Uhr		
„Tanz dich fit!“ 18:45 - 19:40 Uhr	Cycling POLAR. 19:00 - 19:55 Uhr					
PILATES 19:45 - 20:40 Uhr	Bodyworkout 20:00 - 20:45 Uhr	PILATES 19:30 - 20:25 Uhr				

**Gültig ab
KW 35!**

 Kursraum 2

Für alle Kurse bitte vorab am Infopoint anmelden!

* Bodyworkout (Freitag) erst ab 23.09.