


AKTUELLER KURSPLAN

MONTAG

 LANGHANTEL-
TRAINING
09:00 - 09:55 UHR

 BODYSHAPING
18:30 - 19:25 UHR

 BAUCH UND
RÜCKEN
19:30 - 20:15 UHR

DIENSTAG

 KRAFTZIRKEL
09:00 - 09:45 UHR

 BAUCH BEINE PO
18:00 - 18:55 UHR

 SPINNING
19:00 - 19:55 UHR

MITTWOCH

 RÜCKENFIT
09:00 - 09:55 UHR

 WIRBELSÄULEN
GYMNASTIK
18:00 - 18:55 UHR

DONNERSTAG

 VINYASA YOGA
09:00 - 10:30 UHR

 CORE &
FLEXIBILITY
18:00 - 18:45 UHR

 TABATA
19:00 - 19:45 UHR

FREITAG

 PILATES
09:00 - 09:55 UHR

 LETS DANCE
17:00 - 17:50 UHR

 THEMEN-YOGA
(VERSCHIEDENE
SCHWERPUNKTE)
18:00 - 18:50 UHR