

AKTUELLER KURSPLAN

MONTAG

STEP AEROBIC
08:30 UHR

**RÜCKEN / REHA
TRAINING**
17:30 UHR

SIX PACK
18:30 UHR

DIENSTAG

PILATES
08:30 UHR

STEP AEROBIC
17:30 UHR

ZUMBA
18:30 UHR

MITTWOCH

YOGA
08:30 UHR

PILATES
18:00 UHR

DONNERSTAG

FATKILLER
08:30 UHR

BODY BALANCE
17:30 UHR

FREITAG

RÜCKENFIT
08:30 UHR

WORKOUT
18:00 UHR

-  Figur-/ Muskeltraining
-  Rückentraining
-  Herz-/ Kreislauftraining
-  Beweglichkeit & Entspannung