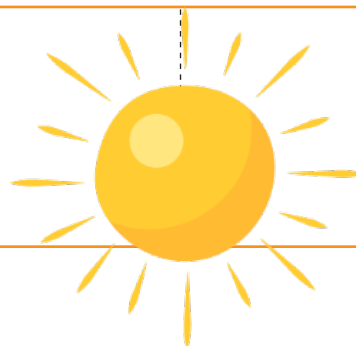


Sommerkursplan ab 15.07.2024

Athletik
Bereich/
Outdoor

	Athletik Bereich/Outdoor					
Montag GYM 1 GYM 2 GYM 3	09:30 RückenFit	10:30 Fit 50+	17:30 RückenFit 17:30 Bodystyle	18:30 Step 18:45 Jumping Fitness	19:30 PowerMix 19:30 Stretching	
Dienstag GYM 1 GYM 2 GYM 3	09:00 RückenFit	10:00 Pilates		18:00 Aerobic Bodystyle 18:00 PowerMix 18:30 Cycling	19:00 Step 19:15 Jumping Fitness	18:00 Basic Challenge Willi 19:00 Advanced Challenge Willi
Mittwoch GYM 1 GYM 2 GYM 3	09:30 Basic-Step	10:30 Fit 50+		18:00 Jumping Fitness 19:10 Workout of the day	19:00 Zumba	20:00 Body & MindBalance
Donnerstag GYM 1 GYM 2 GYM 3	09:30 Step	10:30 Fit 50+	17:30 RückenFit	18:30 TRX 18:30 Jumping Fitness	19:30 Cycling	20:00 Yoga 19:10 Basic Challenge Dome
Freitag GYM 1 GYM 2			16:00 RückenFit	17:00 PowerMix	18:00 Step	19:00 Stretching
Sonntag GYM 1 GYM 3	10:00 Step Jeden 1. Sonntag im Monat 10:00 Zumba	10:00 Cycling 11:00 Jumping Fitness	11:00 Bodystyle			



!!! Eine Reservierung ist für alle Kurse erforderlich. Dies geht bevorzugt über unsere App bzw. unsere Website. Alternativ auch telefonisch unter 07154/83 08 15.