

# Kursplan ab 26. Juli 2021

GYM4

Tag	GYM 1	GYM 2	GYM 3	17:30	18:30	19:30
<b>Montag</b>	9:30 <b>RückenFit</b> Dagmar	10:30 <b>Fit 50+</b> Paulina	17:30 <b>RückenFit</b> Dagmar	17:45 <b>Bodystyle</b> Christine A.	18:30 <b>PowerMix</b> Dagmar	18:30 <b>F-Step</b> Dagmar
					18:45 <b>Stretching</b> Christine A.	
					18:30 <b>Jumping Fitness</b> Jessi	
<b>Dienstag</b>	9:00 <b>RückenFit</b> Ellen	10:00 <b>Pilates</b> Ellen			18:00 <b>Aerobic Bodystyle</b> Dagmar	19:00 <b>M-Step</b> Dagmar
					18:30 <b>Cycling</b> Christine K./ Martin	
<b>Mittwoch</b>	9:30 <b>Basic Step</b> Dagmar	10:30 <b>Fit 50+</b> Christine L.	18:00 <b>Workout of the day</b> Christine A.	18:00 <b>Jumping Fitness</b> Jessi	19:00 <b>Zumba</b> Juliane	19:00 <b>Stretching</b> Christine A.
					20:00 <b>Body &amp; MindBalance</b> Juliane	
<b>Donnerstag</b>	9:30 <b>M-Step</b> Dagmar	10:30 <b>Fit 50+</b> Dagmar	17:00 <b>Bodystyle</b> Christine K.	17:30 <b>RückenFit</b> Michelle	18:00 <b>TRX</b> Christine K.	18:00 <b>Jumping Fitness</b> Jessi
					18:00 <b>Jumping Fitness</b> Jessi	19:00 <b>Cycling</b> Christine K.
<b>Freitag</b>			16:00 <b>RückenFit</b> Christine A.		17:00 <b>PowerMix</b> Dagmar	17:00 <b>Basic Step</b> Christine A.
						18:00 <b>F-Step</b> Dagmar
						18:00 <b>Stretching</b> Christine A.
<b>Sonntag</b>		10:00 <b>M-Step</b> Team	11:00 <b>Bodystyle</b> Team		10:00 <b>Cycling</b> Team	

!!! Eine Reservierung ist für alle Kurse erforderlich. Dies geht bevorzugt über unsere App bzw. unsere Website. Alternativ auch telefonisch.