

Kursplan ab 05. Oktober 2021

Functional
Fitness

Montag	GYM 1	9:30 RückenFit Dagmar	10:30 Fit 50+ Paulina	17:30 RückenFit Dagmar	18:30 F-Step Dagmar	19:30 PowerMix Dagmar	
	GYM 2			17:30 Bodystyle Christine A.	18:30 Stretching Christine A.		
	GYM 3				18:45 Jumping Fitness Jessi		
Dienstag	GYM 1	9:00 RückenFit Ellen	10:00 Pilates Ellen		18:00 Aerobic Bodystyle Dagmar	19:00 M-Step Dagmar	18:00 Basic Indoor Challenge Willi
	GYM 2						19:00 Advanced Indoor Challenge Willi
	GYM 3				18:30 Cycling Christine K./ Martin		
Mittwoch	GYM 1	9:30 Basic Step Dagmar	10:30 Fit 50+ Christine L.		19:00 Zumba Juliane	20:00 Body & MindBalance Juliane	
	GYM 2			18:00 Workout of the day Christine A.			
	GYM 3			18:00 Jumping Fitness Manu			
Donnerstag	GYM 1	9:30 M-Step Dagmar	10:30 Fit 50+ Dagmar	17:00 Bodystyle Christine K.	18:00 TRX Christine K.	20:00 Yoga Petra S.	
	GYM 2			17:30 RückenFit Michelle			
	GYM 3				18:00 Jumping Fitness Jessi	19:00 Cycling Christine K.	
Freitag	GYM 1			16:00 RückenFit Christine A.	17:00 PowerMix Dagmar	18:00 F-Step Dagmar	
	GYM 2					18:00 Stretching Christine A.	
	GYM 3			16:30 Dancing Kids Janine			
Sonntag	GYM 1		10:00 M-Step Team	11:00 Bodystyle Team	GYM 3 10:00 Cycling Team		

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