

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 9:45 Uhr Fit in die Woche	9:00 - 9:30 TRX	9:00 - 10:00 Uhr Pilates- starke Körpermitte	9:00 - 9:30 Uhr Cardio Zirkel	9:00 -10:00 Uhr Bring Deinen Körper in Balance		10:00 - 11:00 Uhr Pop Pilates
	9:30 - 10:00Uhr Stretching	10:15 - 11:00Uhr Life Fitness Zirkel	9:30 - 10:30 Uhr Yoga - beweglich und geschmeidig			10:00 - 11:00 Uhr Cross Athletik
18:00-18:40 Uhr TRX		11:00 - 12:00Uhr Schmerzfrei Heilgymnastik *				11:00 - 12:00 Uhr Cross Athletik
18:00-18:45 Uhr Pilates	18:00-18:30 Uhr TRX Anfänger	18:00-19:00 Uhr Power Dumbell				11:00 - 11:45 Uhr Life Fitness Zirkel
18:45-19:30 Uhr Workout of the Day	18:30-19:00 Uhr Life Fitness Zirkel	18:00-18:30 Uhr Core Balance	18:30-19:30 Uhr Cross Athletik	18:00-19:00 Uhr Cross Athletik		11:05 - 11:50 Uhr HIIT Strong
19:30-19:50 Uhr Dehnen & Entspannen	18:30-19:30Uhr Cross Athletik	18:30-19:30Uhr Cross Athletik	18:30-19:30 Uhr Pop Pilates	19:00-19:45 Uhr Funktions Gymnastik		
19:30-21:00 Uhr Hatha Yoga	20:00 - 21:00Uhr Schmerzfrei Heilgymnastik*	19:00-20:00Uhr Fitness Boxen	19:30-21:00 Uhr Yin Yoga			
		19:00-19:45 Uhr Dance Fit				
		19:45-20:30 Uhr Beweglichkeit am Abend				



Stand 13.03.2023

Kurse