

Kursplan Frühjahr/Sommer 2022



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
08.45 – 09.15 Uhr Faszientraining (Klaus)					09.30 – 10.45 Uhr Power Yoga (Angelika/Kerstin)
09.15 – 10.15 Uhr Mobilitätstraining (Klaus)	09.15 – 10.15 Uhr Pilates (Karina)	09.15 – 10.15 Uhr Hatha Yoga (Jasmin)	09.15 – 10.15 Uhr Rückenfit (Jens)	09.15 – 10.15 Uhr Pilates (Karina)	13.00 – 13.50 Uhr Body Balance (Sabine)
10.30 – 11.30 Uhr Qi Gong (Klaus)	10.25 – 11.25 Uhr Indoor-Cycling (Karina)	10.20 – 11.20 Uhr Slingtraining (VitaSpa)	10.30 – 11.30 Uhr Indoor-Cycling (Jens)	10.25 – 11.25 Uhr Flexibar (Karina)	14.00 – 15.00 Uhr Body Pump (Sabine)
	10.30 – 11.00 Uhr Aqua-Fitness (VitaSpa)			10.30 – 11.00 Uhr Aqua-Fitness (VitaSpa)	
17.30 – 18.30 Uhr Indoor-Cycling (Tina)					
18.40 – 19.40 Uhr Bodyworkout (Tina)	16.25 – 17.55 Uhr Yoga (Anna)	17.00 – 17.45 Uhr Faszientraining (Svea)		17.45 – 18.45 Uhr Indoor-Cycling (Dennis)	
19.45 – 20.15 Uhr Les Mills Barre (Ariane)	18.00 – 19.00 Uhr Indoor-Cycling (Dennis)	17.50 – 18.35 Uhr Tabata Funktional Workout (Svea)	18.00 – 19.00 Uhr Bauch/Rückenfit (Jörn)	18.55 – 20.25 Uhr Zumba-Salsa (Mayra)	
20.15 – 20.45 Uhr BodyBalance (Ariane)	19.15 – 20.15 Uhr Faszientraining (Klaus)	19.00 – 20.15 Uhr Body Pump (Sabine)	19.15 – 20.00 Uhr Bodyworkout meets Tabata (Jörn)		
					Sonntag
					10.00 – 11.15 Uhr Power Yoga (Angelika/Kerstin)