

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.45 – 09.45 Uhr Pilates (Karina)	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)	09.30 - 10.45 Uhr Power Yoga (Angelika/Kerstin)	
09.50 - 10.50 Uhr Mobilitätstraining (Karina)		10.30 - 11.30 Uhr Pilates (Karina)	10.30 - 11.30 Uhr Indoor-Cycling (Jens)	10.25 - 11.25 Uhr Flexibar (Karina)		10.00 - 11.15 Uhr Power Yoga (Angelika/Kerstin)
	10.30 - 11.00 Uhr Aqua-Zumba (VitaSpa)	10.30 - 11.00 Uhr Aqua-Fitness (VitaSpa)		10.30 - 11.00 Uhr Aqua-Fitness (VitaSpa)	13.00 - 14.00 Uhr Les Mills BodyPump (Sabine)	
16.15 – 17.30 Uhr Yoga (Kerstin)					14.15 - 15.00 Uhr Indoor-Cycling (Sabine)	
17.45 - 18.45 Uhr Indoor-Cycling (Tina)	17.00 - 17.45 Uhr Jumping (Lexi)	17.00 - 17.45 Uhr Faszientraining (Svea)	17.30 - 18.30 Uhr Bauch intensiv/ Rückenfit (Maximilian)	17.30 - 18.15 Uhr Jumping (Lexi)	<p style="text-align: center;"><u>Öffnungszeiten:</u></p> <p>Mo.-Fr. 07.00 – 21.00 Uhr Sa. 09.00 – 18.00 Uhr So. 09.00 – 18.00 Uhr +Feiertage</p> <p style="text-align: center;">Tel.: 04503-352626</p>	
18.55 - 19.55 Uhr Body Workout (Tina)	17.50 - 18.50 Uhr Intervalltraining (Svea)	17.50 - 18.50 Uhr Les Mills Sh'Bam (Svea)	18.45 - 19.30 Uhr Cardio Workout (Maximilian)	18.30 - 20.00 Uhr Zumba-Salsa (Mayra)		
	19.15 - 20.15 Uhr Faszien / Mobilität (Klaus)	19.00 - 20.15 Uhr Les Mills BodyPump (Sabine)				



Kursplan 2023

