

MONTAG

09:00 – 10:00
Jumping Health
Nicola

10:00 – 11:00
Wirbelsäulengym
Nicola

11:00 - 12:00
Yoga
Bei

17:00 – 18:00
BBP-Special
Olivia

18:00 – 19:00
Langhanteltraining
Nicola

19:00 – 20:00
HIIT
Simon

20:00 – 21:00
Pilates
Birgit

DIENSTAG

09:00 - 10:00
Pilates
Birgit

10:00 - 11:00
FitnessCardioMix
Gesa

11:00 – 12:00
Wirbelsäulengym
Gesa

17:00 – 18:00
Wirbelsäulengym
Nicola

18:00 – 19:00
Step
Nicola

19:00 – 20:00
Workout +
Stefanie

20:00 – 21:00
Yoga
Kathrin

MITTWOCH

10:00 – 11:00
Jumping Fitness/Workout+
Gesine

17:00 – 18:00
Pilates
Birgit

18:00 – 19:00
Wirbelsäulengym
Birgit

19:00 – 20:00
Workout +
Olivia

20:00 – 21:00
Langhanteltraining
Nicola

DONNERSTAG

10:00 – 11:00
Wirbelsäulengym
Nicola

11:00 – 12:30
Qi Gong
Maren

18:00 – 19:00
Yoga
Bettina

19:00 – 20:00
Jumping Fitness
Gesine

20:00 – 21:00
Fight Club
Michael

FREITAG

09:00 - 10:00
Yoga
Bei

10:00 – 11:00
Workout
Gesa

17:00 – 18:00
Special Beckenboden
Bis 12.04.

18:00 – 19:00
HIIT
Simon

19:00 – 20:00
Langhantel II
Matthias
Ab 01.03.

SAMSTAG

Kurs-Special
Siehe Aushang

Kursplan gültig ab
01.02.2019

SONNTAG

10:30 - 11:30
FitnessCardioMix

11:30 – 12:15
Bauch & Relax

CYCLING

18:00 – 19:30
IC Classic Intervalle
Olivia

19:00 – 20:00
IC Classic I
Kathrin

18:00 – 19:00
IC Intervalle
Konstantin

19:00 – 20:00
IC Classic I
Kathrin

10:00 – 11:00
IC Classic Einsteiger
Olivia

18:00 – 19:00
IC Classic I
Frederike

SONNTAG

10:15 – 11:45
IC Classic I & II
IC Team

FUNCTIONAL TRAINING

MAI - OKTOBER AUF DER OUTDOORFLÄCHE

18:00 – 19:00
Kraftausdauer

19:00 – 20:00
Athletik

19:00 – 20:00
Kraftausdauer

20:00 – 21:00
Muskelaufbau

17:00 – 18:00
Muskelaufbau

18:00 – 19:00
Kraftausdauer

SONNTAG

12:00 – 13:00
Athletik