

Kursplan

Montag

- 09:30 - 10:30 | Indoor Cycling
- 17:30 - 18:30 | Intervall & Mobility
- 18:45 - 19:30 | Rücken Fit
- 19:00 - 19:45 | Fit together (Teilnehmerliste)
- 19:30 - 20:00 | Faszien in Bewegung

Dienstag

- 09:30 - 10:00 | TRX-Zirkeltraining
- 17:15 - 18:15 | Rückenschule (geschlossener Kurs)
- 18:30 - 19:30 | Workout - Mix

Mittwoch

- 09:30 - 10:30 | Vital in den Tag
- 17:00 - 17:45 | TRX & Mobility
- 18:00 - 19:00 | Bodyforming Workout
- 19:15 - 20:45 | Yoga (Teilnehmerliste)

Donnerstag

09:30 - 10:15 | Faszien in Bewegung

10:15 - 11:00 | Body in Balance

17:30 - 18:30 | Kinaesthetics

18:30 - 19:30 | Fit together (Teilnehmerliste)

19:00 - 20:00 | Indoor Cycling

Samstag

Sonderkurs siehe Aushang

16:00 - 17:00 | Pilates-Bodyforming (Teilnehmerliste)