

KURSPLAN

Gültig ab 1. Dezember 2021 · Melde Dich bitte telefonisch, online oder am Tresen für die Kurse an. Kurzfristige Änderungen sind möglich.

KURSRAUM	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
1		8:30 - 9:15 XCO-Shape	8:30 - 9:15 Rückenschule		8:30 - 9:15 XCO-Shape
	9:30 - 10:15 Rücken-SM-System	9:30 - 10:15 Cross-Gymnastik	9:30 - 10:15 Pilates		9:30 - 10:15 Pilates
	10:30 - 11:15 Fit-Workout			10:30 - 11:15 Fitgymnastik	10:30 - 11:15 Flexi-Bar
				11:30 - 12:00 Hals-Nacken-Schulter	
				12:15 - 13:00 Line-Dance	
			15:30 - 16:30 Anti-Aging-Gymnastik	15:00 - 16:00 Rückenschule Hals-Nacken-Schulter	
	17:00 - 17:45 Flexi-Bar	16:30 - 17:45 Yoga · Anfänger	17:00 - 17:45 (Step-)Aerobic · Anfänger	16:30 - 17:45 Yoga · Fortgeschrittene	
	18:00 - 19:15 Step-Aerobic Bauch-Beine-Po		18:00 - 18:45 Langhantel-Workout	18:00 - 18:45 Flexi-Bar	
		19:00 - 19:45 XCO-Shape	19:00 - 20:00 Rückenschule	19:00 - 20:00 Step-Aerobic Bauch-Beine-Po	
2			18:30 - 19:15 Myride Live-Kurs		
	Täglich: Virtuelle Myride-Radtour-Kurse				
TRAININGS- BEREICH UND OUTDOOR			19:30 - 20:00 Functional Workout		9:00 - 10:00 Nordic Walking