

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

09:15 - 10:15
PUMPING IRON
IRON GÜBE

9:00 - 10:00
WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK

9:00 - 10:00
BODYFORMING

09:15 - 10:15
INDOOR CYCLING

10:00 - 11:10
LD YOGA
LD YOGA LIVING OFF BEAT

09:15 - 10:15
INDOOR CYCLING

10:00 - 11:00
FIVE
GYMNASTIK

10:15 - 11:00
RehaVitalisPlus

17:15 - 18:15
POWER DISC

10:15 - 11:00
RehaVitalisPlus

11:15 - 12:00
RehaVitalisPlus

17:30 - 17:55
MOBILITY
WARM-UP

17:00 - 17:45
RehaVitalisPlus

17:30 - 17:50
BAUCHKILLER

15:30 - 16:15
RehaVitalisPlus

16:30 - 16:55
MOBILITY
WARM-UP

18:00 - 19:00
PUMPING IRON
BAUCH BEINE PO
IRON GÜBE

18:00 - 19:00
PUMPING IRON
H.I.I.T
IRON GÜBE

18:00 - 19:00
YOGA
IM FLOW MIT JENNY

17:00 - 17:45
RehaVitalisPlus

17:00 - 18:00
PUMPING IRON
IRON GÜBE

18:30 - 19:15
RehaVitalisPlus

19:15 - 20:15
INDOOR CYCLING

19:15 - 20:00
RehaVitalisPlus

18:00 - 19:00
BODYWEIGHT
TRAINING
IRON GÜBE

18:30 - 19:40
LD YOGA
LD YOGA LIVING OFF BEAT

19:15 - 20:15
INDOOR CYCLING

- Kurse für Beweglichkeit und Körperwahrnehmung
- Kurse für mehr Kraft und Ausdauer
- Intensiv-Kurse für mehr Kraft und Ausdauer

Kursplanänderungen sind möglich! An Feiertagen finden keine Kurse statt.