

Änderungen und Irrtümer vorbehalten | Mindestteilnehmerzahl 4

○ Anmeldung erforderlich

● 14-tägig im Wechsel

A = für Alle


M = Mittelstufe

F = Fortgeschrittene

 Krankenkassenkurse

 Fitnesskurse




 Tanzkurse

 Für unsere Kleinen

 Kidsclub

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
--------	----------	----------	------------	---------	---------	---------

Kursraum I

09:00 - 10:00 Fatburner Step A		09:00 - 10:00 Body Workout A				
10:00 - 11:00 Body Workout A - M	10:00 - 11:00 Pilates/Rücken A			10:00 - 11:15 Yoga/Pilates A - M	11:00 - 12:00 Special siehe Aushang	
16:30 - 17:30 Fit for Teens 9 - 14 Jahre			14:45 - 16:15 Kindertanz I - II		12:00 - 13:00 Body Workout A - M	
17:30 - 18:30 Rückenfitness A - M	17:30 - 18:30 Yoga A - M		16:15 - 17:45 Kindertanz III - IV			
18:30 - 19:30 ● Zumba Dance Moves	18:45 - 19:45 Dance Step M - F	18:00 - 19:00 Pilates A	18:30 - 19:15 Body Workout A	18:30 - 19:30 Zumba A		
19:30 - 20:15 B/B/P A - M	19:45 - 20:30 Flexi-Bar&Bauch A - M	19:00 - 20:00 Fatburner-Step A	19:15 - 20:00 Fatburner-Step A - M			

Kursraum II

Anmeldung erforderlich

		10:00 - 11:00 ● Indoor-Cycling A	18:30 - 19:30 ● Indoor-Cycling M - F	08:45 - 09:45 ● Indoor-Cycling A		11:00 - 12:00 ● Indoor-Cycling A - M
	18:30 - 19:30 ● Indoor-Cycling M		20:00 - 21:00 Fit, Aktiv & Schlank Ernährungsberatung			