

EG-Kursraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00-10:00 Uhr Yoga	9:00-10:30 Uhr Stepp &Stretch	9:00-10:30 Uhr Yoga	9:30-10:30Uhr Complete Body	9:00-10:00 Uhr Rückenfit		9:15-10:05 Uhr Stepp Medium
10:15-11:15 Uhr Senioren Fitness			10:30-11:30 Uhr Yoga	10:05-10:50 Uhr BodyBalance		10:30-11:30 Uhr BodyPump
			Beide Kurse STARTEN ab 28.07.2022!			11:45-12:30 Uhr Dance
17:00-17:45 Uhr CompleteBody	17:30-18:30 Uhr Rückenfit	17:00-17:45 Uhr Stepp Einsteiger	17:00-18:00 Uhr BodyPump	17:15-18:15 Uhr Wirbelsäule		17:30-18:30 Uhr BodyPump
19:15-20:15 Uhr Stepp		18:45-19:30 Uhr BodyCombat	19:30-20:30 Uhr BodyPump			
20:30-21:30 Uhr Pilates		20:00-21:00 Uhr BodyBalance				

UG Kursraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15-10:00 Uhr VGS			10:00-10:45 Uhr VGS			
			11:00-11:45 Uhr VGS			10:25-11:05 Uhr Bodytoning
17:00-17:45 Uhr VGS	17:00-17:45 Uhr Bodycross	16:15-17:45 Uhr Yoga	17:30-18:30 Uhr VGS	16:00-16:45 Uhr VGS		
18:00-18:45 Uhr VGS	18:00-18:45 Uhr VGS	18:00-18:30 Uhr Core (Rumpf)		18:00-19:30 Uhr Yoga		
19:15-20:15 Uhr HIIT	20:00-20:30 Uhr BBP	19:00-21:30 Uhr VGS				

Spinning

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

						11:45-12:30 Uhr Spinning
18:00-18:45 Uhr Spinning			18:15-19:15 Uhr Spinning			

Entspannung

Kräftigung Level 1 /Kräftigung Level 2

Cardio/Ausdauer