


Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00		Fitness für Senioren 70+ Pascal	Workout Marisa		Langhanteltraining Marisa
10:00	Yoga Nathalie	Fitness für Senioren Pascal	<div style="background-color: red; color: white; padding: 10px; text-align: center;"> Kursplan Juli/Aug 01.07. - 28.08. </div>	Gymnastik 60+ Ulli	
11:00					
16:00	Drums Alive Ulli			Aroha Ulli	Faszientraining Sandra
17:00	Step Marisa	Workout <u>nur</u> für Anfänger Finde den Einstieg! Nina	Yoga Sandra	Wirbelsäulengymnastik Katja	Indoor Cycling mit Anmeldung Sandra
18:00	Workout Marisa	Zirkeltraining Keks	Indoor Cycling mit Anmeldung Sandra	Langhanteltraining Katja	Zumba Ulli
19:00	Wirbelsäulengymnastik Sigi	Männer-Fitness für jederMANN Marisa	Faszientraining Ulli	Indoor Cycling mit Anmeldung Isa	
20:00	Yoga Sigi	20:00 Uhr buchbar für Vereine und Mannschaften			

	Anfänger & alle
	Mittelstufe
	Fortgeschrittene

Einfach zum Sport kommen. Ohne Buchung --- Ausnahme: Indoor Cycling und Specials