

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 Yoga Nathalie	9:00 Fitness für Senioren 70+ Pascal	9:00 FitnessMIX Marisa	9:00 Yoga Swantje	16:00 Faszientraining Sandra	9:30 – 11:00 YinYoga mit Anmeldung Nathalie
16:00 Aroha Sigi	10:00 Fitness für Senioren Pascal		10:00 FitnessMIX Swantje		
17:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sigi	11:00 TRX-Yoga mit Anmeldung Pascal	17:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sandra	17:00 TRX Nina	17:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sandra	10:00 Uhr mit Anmeldung 27.11. Step für Hannelore Ulli
18:00 FitnessMIX Marisa	17:00 FitnessMIX Nina	18:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sandra	18:00 Drums Alive Ulli	18:00 Fit Boxing Marisa	04.12. Indoor Cycling Isa
19:00 Wirbelsäulen- gymnastik Ulli	18:00 Langhanteltraining Keks	19:00 Yoga Team	19:00 Zirkeltraining Ulli		11.12. Zumba Isa
20:00 Pilates ab 5. Dezember Ulli	19:00 Step Marisa				18.12. Functional Workout Katja
	20:00 FitnessMIX ab 29. November Marisa				08.01. Indoor Cycling Isa
					15.01. Zumba Isa

21.11.22 - 15.01.23

 Anfänger & alle

 Mittelstufe