

KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 Krafttraining ab 23. Januar	9:00 Fitness für Senioren 70+ Pascal	9:00 FitMIX Marisa	9:00 Yoga Swantje	9:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sigi	9:30 Uhr Yin Yoga mit Anmeldung 28.01. 11.02. 25.02. 11.03. 25.03.	
10:00 Yoga Nathalie	10:00 Fitness für Senioren Pascal		10:00 FitMIX Swantje			
16:00 FitMIX Sigi	11:00 Senioren Neueinsteiger ab 24. Januar	16:00 Indoor Cycling für pure Anfänger mit Anmeldung - Isa 18.01. 25.01. 01.02. 15.02. 01.03.	11:00 Aktiver Rücken ab 26. Januar	16:00 Faszientraining Sandra		10:00 Uhr Indoor Cycling mit Anmeldung Team
17:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sigi	17:00 Drums Alive Ulli	17:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sandra	17:00 Aroha Ulli	17:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sandra		Zusätzlich: Specials Schau in die App!
18:00 FitMIX Keks	18:00 Langhanteltraining Keks	18:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sandra	18:00 TRX Marisa	18:00 Fit werden! ab 27. Januar		
19:00 Wirbelsäulen- gymnastik Ulli	19:00 Step Marisa	19:00 Faszientraining Pascal	19:00 Krafttraining ab 26. Januar			
20:00 Aktiver Rücken ab 23. Januar	20:00 Männer Fitness ab 24. Januar	20:00 Zirkeltraining ab 25. Januar	20:00 Faszientraining ab 26. Januar			

16. Januar
bis
16. April
2023

- Anfänger & alle
- Mittelstufe
- Präventionskurse