


KURSPLAN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>9:00 Zirkeltraining Marisa</p> <p>10:00 Yoga Nathalie</p>	<p>9:00 Ganzkörperkräftigung Senioren 70+ ab 25. April</p> <p>10:00 Fitness für Senioren Pascal</p>	<p>9:00 FitMIX Marisa</p>	<p>9:00 Yoga Swantje</p> <p>10:00 FitMIX Swantje</p> <p>11:00 Aktiver Rücken ab 27. April</p>	<p>9:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sigi</p>	<p>9:30 Uhr Yin Yoga mit Anmeldung 22.04. 29.04. 06.05. 13.05. 03.06.</p>
<p>16:00 TRX Sigi</p> <p>17:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sigi</p> <p>18:00 FitMIX Keks</p> <p>19:00 Wirbelsäulen- gymnastik Ulli</p> <p>20:00 Aktiver Rücken ab 24. April</p>	<p>17.04. - 17.06.23</p> <p>17:00 Drums Alive Ulli</p> <p>18:00 Langhanteltraining Keks</p> <p>19:00 Krafttraining für alle ab 25. April</p>	<p>16:00 Indoor Cycling für Anfänger mit Anmeldung Isa</p> <p>17:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sandra</p> <p>18:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sandra</p> <p>19:00 TRX-Yoga mit Anmeldung Pascal</p> <p>20:00 Zirkeltraining ab 26.04.</p>	<p>16:00 Latino Dance Ulli</p> <p>17:00 Step Marisa</p> <p>18:00 TRX Marisa</p> <p>19:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Marisa</p>	 <p>16:00 Faszientraining Sandra</p> <p>17:00 Indoor Cycling mit Anmeldung Sandra</p> <p>18:00 Langhanteltraining Marisa</p>	<p>10:00 Uhr Indoor Cycling mit Anmeldung 23.04. 07.05. 14.05. 21.05. 04.06. 11.06.</p> <p>Zusätzlich: Specials Schau in die App</p>

-  Anfänger & alle
-  Mittelstufe
-  Präventionskurse