K U R S P L A N

Montag

9:00
Zirkeltraining
Marisa

10:00
Yoga
Nathalie

16:00
TRX
Sigi

17:00
Indoor Cycling
mit Anmeldung
Sigi

18:00
FitMIX
Keks

19:00
Rücken Fitness
Ulli

Dienstag

9:00
Fitness für Senioren 70+
ab 04.07.
Pascal

10:00
Fitness für Senioren
Pascal

18.06 - 01.09.23

17:00
Fun-Class
Drums Alive, Aroha, FitMIX, Latino Dance
Ulli

18:00
Langhanteltraining
Keks

19:00
Krafttraining
ab 04.07.

20:00
Faszientraining
ab 04.07.

Mittwoch

9:00
FitMIX
Marisa

16:00
Indoor Cycling Anfänger
12.07.
26.07.
09.08.
30.08.
Isa

17:00
Indoor Cycling
mit Anmeldung
Sandra

18:00
Indoor Cycling
mit Anmeldung
Sandra

19:00
TRX-Yoga
mit Anmeldung
Pascal

20:00
Zirkeltraining
ab 05.07.

Donnerstag

9:00
Yoga
Swantje

10:00
FitMIX
Swantje

17:00
Langhanteltraining
Marisa

18:00
FitMIX
Marisa

19:00
Step
Marisa

Freitag

9:00
Langhanteltraining
ab 30.06.

10:00
Fit in der Rente
ab 30.06.

16:00
Faszientraining
Sandra

17:00
Indoor Cycling
mit Anmeldung
Sandra

Samstag

9:30 Uhr

17.06. Yin Yoga

24.06. Yin Yoga

01.07. Family Fitness

08.07. TRX-Yoga

15.07. Yin Yoga

29.07. Family Fitness

12.08. Yin Yoga

19.08. Yin Yoga

26.08. Yin Yoga

mit Anmeldung

Specials

Zusätzliche Specials & Besonderheiten geben wir in unserer App bekannt:

„fit & fröhlich"

Anfänger & alle
Mittelstufe
Präventionskurse