



timeout *Kursplan*

Kursplan Raum 1

Mo	09:00 - 10:00 Uhr	Pilates
Mo	10:15 - 11:15 Uhr	Rückenfit
Mo	18:15 - 19:15 Uhr	Rückenfit
Mo	19:30 - 20:30 Uhr	Yoga
Di	09:00 - 10:00 Uhr	Bodyfit
Di	10:15 - 11:15 Uhr	Yoga
Di	18:15 - 19:15 Uhr	Bodyfit
Mi	09:00 - 10:00 Uhr	Rücken 3D
Mi	10:15 - 11:15 Uhr	Qi Gong
Mi	18:15 - 19:15 Uhr	Rücken 3D
Do	09:00 - 10:00 Uhr	Rückenfit
Do	10:15 - 11:15 Uhr	Yoga
Do	18:00 - 19:00 Uhr	Power Hour
Do	19:15 - 20:15 Uhr	Pilates
Fr	09:00 - 10:00 Uhr	Pilates
Fr	10:15 - 11:15 Uhr	Feldenkrais mts. Rückenfit
Fr	18:00 - 19:30 Uhr	Faszien Yoga
Sa	10:00 - 11:00 Uhr	Feldenkrais mts. Rückenfit
Sa	11:15 - 12:15 Uhr	Tai Chi
Sa	15:00 - 16:00 Uhr	Step
Sa	16:15 - 17:15 Uhr	Bodyfit
So	11:00 - 12:00 Uhr	Kurs

Bitte beachten:

Anmeldung für alle Kurse erforderlich!

Kurse in Kursraum 1 sind auf 23 Teilnehmer beschränkt.



timeout *Kursplan*

Kursplan Raum 3

Mo	09:15 - 10:15 Uhr	Bodyfit
Mo	10:30 - 11:30 Uhr	Cycling
Mo	18:00 - 19:00 Uhr	Cycling
Mo	19:15 - 20:15 Uhr	H.I.I.T

Di	09:15 - 10:15 Uhr	Rückenfit
Di	18:00 - 19:00 Uhr	bodyArt
Di	19:15 - 20:15 Uhr	deepWork

Mi	18:00 - 19:00 Uhr	H.I.I.T
Mi	19:15 - 20:15 Uhr	Step

Do	09:15 - 10:15 Uhr	Cycling
Do	10:30 - 11:30 Uhr	Fatburner
Do	18:15 - 19:15 Uhr	Yoga
Do	19:30 - 20:30 Uhr	Cycling

Fr	09:15 - 10:15 Uhr	Bodyfit
Fr	17:00 - 18:00 Uhr	Cycling
Fr	18:15 - 19:15 Uhr	H.I.I.T Focus

Sa	10:15 - 11:15 Uhr	Bodyfit
-----------	-------------------	---------

So	12:15 - 13:15 Uhr	Cycling
-----------	-------------------	---------

Bitte beachten:

Anmeldung für alle Kurse erforderlich!

Cycling-Kurse sind auf 12 Teilnehmer beschränkt.

H.I.I.T.-Kurse sind auf 12 Teilnehmer beschränkt.

Alle anderen Kurse sind auf 15 Teilnehmer beschränkt.