

Achtung:
Bitte beachten Sie die geänderten Zeiten!

Balance

Herz-Kreislauf

Muskulatur

Wirbelsäule

M / Fitnesscenter
Olympia-Schwimmhalle

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Raum 1 | Raum 2 | Spinning

Raum 1 | Raum 2 | Spinning

Raum 1 | Raum 2 | Spinning

Raum 1 | Raum 2 | Spinning

Raum 1 | Raum 2 | Spinning

Raum 1 | Raum 2 | Spinning

Raum 1 | Raum 2 | Spinning

Vormittag

9:00-10:00
Body-styling
Gisela D.

9:00-10:00
Pilates
Gisela P.

9:00-10:00
Pilates
Maria

9:00-10:00
Body-styling
Viorica

10:00-11:00
Yoga
Veronik

10:15-11:15
Vital-gymnastik
Gisela D.

10:15-11:15
Wirbel-säule
Gisela P.

8:45-9:30
Flexi-Bar
Anita

10:15-11:15
Yoga
Veronik

10:15-11:15
Wirbel-säule
Viorica

10:30-11:30
Pilates
Maria

9:45-10:30
Pilates
Anita

11:30-12:00
Stretching
Viorica

Nachmittag / Abend

Bitte beachten Sie die Sonder- Regelungen wegen den Corona - Auflagen:

- Die Teilnehmerzahlen pro Raum sind begrenzt ("First come, first serve"). Raum 1: 4 Personen, Raum 2: 12 Personen, Spinning- Raum: 6 Personen
- Verwendete Geräte und Matten müssen vom jeweiligen Teilnehmer gereinigt werden

Outdoor-Spezial

14:30-15:30
Park-Work- Out
Elena

18:00-18:45
Cardio Workout
Uta

18:15-19:15
Athletic Workout
Elena

18:00-19:00
Break-letics®
Elena

18:00-19:00
Cardio Workout
Josef

Outdoor-Spezial
18:00-19:00
Lauftreff
Elena

18:15-19:15
Flexi-Bar
Natalie

17:30-18:30
Body-styling
Anita

19:00-19:45
Body-forming
Uta

18:45-19:45
Funct. Training
Josef

19:30-20:15
Mobilitäts-Core-Training
Elena

19:15-20:15
Yoga
Veronik

19:15-20:15
Rückenfit
Josef

19:30-20:30
Lang-hantel Workout
Natalie

18:45-19:45
Rückenfit & Stretch
Anita

20:00-21:00
Wirbel-säule & Faszien-training
Josef