

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
Anita

07:45-08:45
Wake-Up Spinning
Anita

9:00-10:00
Pilates
Maria

9:00-10:00
Body-styling
Viorica

10:00-11:00
Vital-gymnastik
Gisela D.

10:00-11:00
Wirbel-säule
Anita

9:00-9:45
Flexi-Bar
Anita

Neu
10:00-11:30
Yoga
Claudia

10:00-11:00
Wirbel-säule
Viorica

10:30-11:30
Pilates
Maria

10:30-11:30
Easy Spinning
Anita

10:00-11:30
Yoga
Sandra

11:00-11:30
Stretching
Gisela D.

11:00-11:30
Stretching und Koordination

9:45-10:45
Pilates
Anita

11:00-11:30
Stretching
Viorica

11:45-12:45
Work Out
Anita

Nachmittag / Abend

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

- Die Teilnehmerzahlen pro Raum sind begrenzt (mit Anmelde Listen wenn erforderlich). Raum 1: 10 Personen, Raum 2: 20 Personen, Spinning- Raum: 13 Personen
- Verwendete Geräte und Matten müssen vom jeweiligen Teilnehmer gereinigt werden

Achtung: Geänderte Kurszeiten!

18:00-19:00
Cardio Workout
Uta

18:00-19:00
Easy Spinning
Elena L.

18:15-19:15
Hantel Workout
Anita

18:00-19:00
Wirbel-säule & Rückenfit
Josef

Neu
18:15-19:15
Cardio-Workout
Barbara

18:00-19:00
Easy Spinning
Anita

19:00-20:00
Body-forming
Uta

19:00-20:00
Easy Spinning
Elena L.

19:15-20:15
Pilates
Anita

19:00-20:00
Functional Training
Josef

Aqua-Special
19:15-20:00
Aqua Fit
Anita

Neu
19:15-20:15
Hantel Workout
Barbara

Neu
20:15-20:45
Stretching
Barbara

17:30-18:30
Body-styling
Anita

18:30-19:30
Rückenfit & Stretch
Anita