

KURSPLAN Winter gültig ab 01.11.2018

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.

8:00-8:45
Wake-Up Spinning
Sue

9:00-9:30
Bauch Spezial
Adela

9:00-10:00
Body-styling
Renate

9:30-10:30
Funct. Trainning
Ingo

10:00-11:30
Yoga
Veronik

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

10:00-11:00
Wirbel-säule
Gisela P.

9:00-9:45
Flexi-Bar
Anita

8:45-9:30
Senioren Spinning
Sue

9:30-10:00
Wirbel-säule & Faszien-training
Adela

9:30-11:00
Yoga
Veronik

10:00-11:00
Wirbel-säule
Renate

10:30-11:30
Wirbel-säule & Faszien-training
Ingo

11:00-11:30
Stretching
Gisela D.

11:00-11:30
Stretching & Koordination
Gisela P.

9:45-10:30
Pilates
Anita

11:00-11:30
Stretching
Renate

Nachmittag / Abend

18:00-18:45
Cardio Workout
Uta

18:00-19:00
Athletic Workout
Elena

18:15-19:00
Rückenfit
Veronik

18:00-19:00
Break-letics®
Elena

Ab 25.11.: **Neuer Kurs!**

18:15-19:15
Flexi-Bar
Rainer

18:00-19:00
Lauftreff
Elena

18:00-18:45
Body-styling
Gisela D.

14:15-15:15
Spinning
Elena

15:15-16:15
Spinning
Elena

17:30-18:30
Body-styling
Anita

18:45-19:45
Funct. Training
Manuel

18:45-19:30
Body-forming
Uta

18:45-19:45
Spinning
Sue

19:15-20:00
Pilates
Elena

19:05-20:35
Yoga
Veronik

19:15-20:15
Spinning
Elena

Ab 25.11.: **Neuer Kurs!**

19:15-20:15
Hot Iron®1
Rainer

19:10-19:55
Aqua-Fit
Elena

18:45-19:30
Rückenfit
Gisela D.

18:30-19:30
Rückenfit & Stretch
Anita

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

19:45-20:45
Spinning
Sue

19:00-20:00
Spinning
Christina