

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 - 9:45 Uhr Fit in die Woche	9:00 - 9:30 Uhr TRX	9:00 - 10:00 Uhr Pilates - starke Körpermitte	9:00 - 9:30 Uhr Cardio Zirkel	9:00 - 10:00 Uhr Bring Deinen Körper in Balance		10:00 - 11:00 Uhr Pop Pilates
9.45 - 10.30 Uhr Zumba	9:30 - 10:00 Uhr Stretching	10:15 - 11:00 Uhr Life Fitness Zirkel	9:30 - 10:30 Uhr Yoga - beweglich und geschmeidig			10:00 - 11:30 Uhr Cross Athletik
		11:00 - 12:00Uhr Schmerzfrei Heilgymnastik *				11:05 - 11:50 Uhr HIIT Strong
18:00-18:30 TRX Fortgeschritten	18:00-18:30 Uhr TRX Anfänger	18:00-18:30 Uhr Core Balance	18:00 - 18:30 Uhr HIIT Strong			
18:00 - 18:45 Uhr Pilates	18:30-19:15 Uhr Krafttraining für Fortgeschrittene	18:30 - 19:15 Uhr med. Krafttraining	18:30-19:30 Uhr Cross Athletik	18:00-19:00 Uhr Cross Athletik		
18:30-19:00 Uhr Kettlebell Training	19:15 -19:45 Uhr Mobil und Beweglich	18:30-19:30 Uhr Cross Athletik Cardio	18:30-19:30 Uhr Pop Pilates	19:00-19:45 Uhr Funktions Gymnastik		
19:00-19:45 Uhr Krafttraining für Fortgeschrittene	20:00 - 21:00 Uhr Schmerzfrei Heilgymnastik*	19:00-20:00 Uhr Fitness Boxen	19:30-21:00 Uhr Yin Yoga			
19:30-21:00 Uhr Hatha Yoga		19.15 - 20.45 Uhr Faszien Yoga				
		19:15 - 20:00 Uhr Krafttraining für Fortgeschrittene				



Stand 16.09.2024

Kurse

* kostenpflichtiger Kurs