

Aktueller Kursplan

Stand: 01.10.2024, Seite 1/1



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:30 - 09:20 Uhr Bodywork	08:30 - 10:00 Uhr Aerial Yoga	08:30 - 09:20 Uhr Jumping	08:30 - 09:30 Uhr Pilates	08:30 - 09:30 Uhr Spinning virtuell		
09:30 - 10:30 Uhr Rückenfit	18:30 - 19:20 Uhr Bodywork	17:30 - 18:30 Uhr Yoga	09:30 - 10:00 Uhr Stretching	17:00 - 18:00 Uhr Spinning virtuell		
18:00 - 19:00 Uhr Pilates	19:30 - 20:20 Uhr Jumping/Hula Hoop	18:30 - 19:30 Uhr 90 / 60 / 90	18:30 - 19:20 Uhr Pump			
19:00 - 19:30 Uhr Stretching		19:30 - 20:30 Uhr Step	19:30 - 20:00 Uhr Faszienrollen			
19:30 - 20:30 Uhr Dance						

- Figur-/Muskeltraining
- Rückentraining
- Beweglichkeit & Entspannung
- Herz-/Kreislauftraining