

KURSPLAN

Änderungen möglich

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>⚕ 09:00 - 10:00 Qi Gong</p> <p>10:00 - 10:30 Bauchfit</p> <p>10:40 - 11:40 Indoor Cycling</p> <p>11:45 - 12:30 AquaFitness</p> <p>17:00 - 17:45 Bauch + Body Compact</p> <p>17:45 - 18:45 Yoga</p> <p>18:45 - 19:30 Bodyforming</p> <p>19:30 - 20:30 Step</p> <p>19:30 - 20:15 AquaFitness Sole</p> <p>20:15 - 21:00 AquaFitness Sole</p>	<p>09:30 - 10:30 Bodyfit</p> <p>10:30 - 11:30 Bauch + Rücken Compact</p> <p>17:15 - 18:15 Yogilates</p> <p>18:30 - 19:30 ZUMBA FITNESS</p> <p>Outdoor 18:30 Uhr Laufgruppe</p> <p>19:30 - 20:30 Indoor Cycling</p>	<p>⚕ 09:30 - 10:30 Pilates</p> <p>⚕ 10:30 - 11:30 Wirbelsäulengymnastik</p> <p>⚕ 11:30 - 12:15 Entspannung</p> <p>11:00 - 11:45 AquaFitness</p> <p>11:45 - 12:30 AquaFitness</p> <p>17:30 - 19:00 Fatburner-Fitness-Mix</p> <p>19:30 - 20:45 LES MILLS BODYPUMP</p>	<p>09:00 - 10:00 Bodyforming</p> <p>10:00 - 11:00 Wirbelsäule Intensiv</p> <p>17:00 - 18:00 ZUMBA FITNESS</p> <p>18:00 - 19:00 Wirbelsäulengymnastik</p> <p>19:00 - 20:00 Bauch, Beine, Po</p> <p>Outdoor 18:30 Uhr Laufgruppe</p> <p>19:00 - 19:45 AquaFitness Sole</p>	<p>09:00 - 10:00 Ausgleichsgymnastik</p> <p>10:00 - 10:45 Wirbelsäulengymnastik</p> <p>10:45 - 11:45 ZUMBA gold</p> <p>10:00 - 10:45 AquaFitness</p> <p>10:45 - 11:30 AquaFitness</p> <p>18:00 - 19:00 Wirbelsäulengymnastik</p> <p>19:00 - 20:15 LES MILLS BODYPUMP</p> <p>20:15 - 21:15 Indoor Cycling</p>	<p>10:30 - 12:00 Fitmix</p> <p>12:00 - 13:00 Pilates</p> <p>Outdoor 11:00 Uhr Laufgruppe</p>	<p>10:45 - 11:45 Fatburner-Cycling</p> <p>13:00 - 14:00 Bodyforming</p> <p>14:00 - 15:15 LES MILLS BODYPUMP</p>

⚕ **Präventions-Kurse**
 diese Kurse werden von Krankenkassen anteilig übernommen!
 Bitte informieren Sie sich vorab bei Ihrer Krankenkasse!