

Kursplan 2023 gültig ab 01.05.2023

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
09:00	Rückenfit 09:30 – 10:20 Gizmo				Pilates 09:00 – 09:50 Gizmo				Workout 09:00 – 09:50 Gizmo	
10:00	Zumba 10:30-11:30 Gizmo		Fit bis 100 10:00 – 10:50		Rückenfit 10:00 – 10:50 Andre		Yoga Balance 10:00 – 10:50 Jörg		Stretch Relax 10:00 – 10:50 Gizmo	
11:00					Reha 11:00 – 11:45 Andre					
14:00	Reha 14:00 – 14:45 Andre		Reha 14:30 – 15:15 Andre		Reha 14:00 – 14:45 Andre					
15:00	Reha 15:30 – 16:15 Rana		Reha 15:30 – 16:15 Andre							
16:00	Reha 16:30 – 17:15 Rana				Pilates 16:30 – 17:20 Valeri					
17:00	Power Dance 17:30 – 18:20 Valeri	T-RX Workout 17:00 – 17:30 Andre	Step Aerobic 17:00 – 17:50 Jens	Rücken Vital 17:30 – 18:20 Rana	Kraft Mix 17:30 – 18:20 Andre	Yoga/QiGong 17:00 – 17:50 Uwe	Tae Bo 17:30 – 18:20 Marco	Aerobic 17:30 – 18:20 Valeri	Yoga Rücken 17:00 – 17:50 Jörg	
18:00		Cycling 18:30 – 19:30 Hendrik	Power Mix 18:00 – 18:50 Jens	Stretch Relax 18:30 – 19:20 Rana	Power Dance 18:30 – 19:30 Valeri	Rücken Vital 18:00 – 19:00 Rana	Pump 18:30 – 19:20 Marco	Cycling 18:30 – 19:30 Hendrik		

Die Teilnahme an Kursen ist begrenzt, bitte melde dich vorab für einen Kurs an. Vielen Dank!