

KURSPLAN

Anmeldung
erforderlich!
Telefonisch
oder per App



Winter (gültig von 04.10.2020 bis 30.04.2021)

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAG	08.30-09.30 R1 YOGA SENSITIV E/F1 Steffi	07.15-08.15 R1 LES MILLS BODYPUMP E/F1 Bianca/Gregor i. W. Langhanteltraining	09.30-10.30 R1 RÜCKEN-PILATES E/F1 Nico	08.30-09.30 R3 YOGA für Fortgeschrittene F1 Gaby Prävention	09.00-10.00 R1 ZUMBA® F1/F2 Bettina		09.30-10.30 R1 LES MILLS BODYPUMP E/F1 Julia Langhanteltraining
		08.15-09.15 R1 LES MILLS TONE E/F1 Bianca	10.45-11.30 R3 LES MILLS BODY-BALANCE E/F1 Nico	09.00-10.00 R1 LES MILLS BODYPUMP E/F1 Bianca Langhanteltraining	10.00-11.00 R1 LES MILLS TONE E/F1 Bettina		09.30-10.30 R2 CYCLING E/F1 Trainer im Wechsel
		09.15-10.15 R1 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK E Steffi		09.30-10.30 R3 YOGA für Einsteiger E Gaby Prävention			10.30-11.30 R1 LES MILLS BODYBALANCE E/F1 Julia
		10.15-11.15 R1 WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK E Steffi		10.30-11.30 R3 YOGA-SENSITIVE E Gaby Prävention			
NACHMITTAG	17.45-18.45 R3 HATHA-YOGA E/F1 Heidi	17.30-18.30 R1 BBP F1 Udo	18.30-19.30 R1 LES MILLS TONE E/F1 Bettina	18.00-19.00 R1 BBP / RÜCKEN F1 Kati	18.00-19.15 R1 LES MILLS BODYPUMP F1 Nico Langhanteltraining	SPORTSAMSTAG jeden 1. Samstag	16.00-17.00 R1 LES MILLS TONE E/F1 Bianca/Babsi im Wechsel
	18.00-19.00 R1 BBP / RÜCKEN F1 Kati Prävention	18.00-19.00 R4 CROSSTRAINING E/F1 Stephan	18.30-19.30 R2 CYCLING EINSTEIGER E Silvia	18.30-19.30 R4 CROSSTRAINING E/F1 Stephan	18.30-19.30 R2 CYCLING F1 Wolfgang	INDIVIDUELLE KURSE R1 Trainer im Wechsel E/F1	17.00-18.00 R1 LES MILLS BODYPUMP E/F1 Bianca/Babsi i. W. Langhanteltraining
	18.30-19.30 R2 CYCLING E/F1 Uwe/Werner im Wechsel	18.30-19.30 R1 PULL & PRESS F1 Udo Langhanteltraining	18.30-19.30 R3 YOGA E/F1 Heidi	18.30-19.30 R2 CYCLING F1 Sabrina	19.30-20.30 R2 CYCLING F1 Wolfgang	CYCLING R2, E/F1 Trainer im Wechsel	18.00-18.30 R1 LES MILLS GRIT E/F1 Patrick/Gregor im Wechsel
	19.00-20.00 R1 DEEPWORK® E/F1 Babsi	19.00-20.00 R2 CYCLING F1 Roman	19.30-20.00 R1 LES MILLS GRIT E/F1 Bettina	19.00-20.00 R1 LES MILLS BODYCOMBAT F1 Julia	19.30-20.00 R1 LES MILLS GRIT E/F1 Patrick	Open End WELLNESS	LEVEL: E Einsteiger F1 Fortgeschrittene Level 1 F2 Fortgeschrittene Level 2
	19.00-20.00 R3 HATHA-YOGA E/F1 Heidi	19.00-20.00 R4 TRX® E Stephan	20.00-21.00 R1 LES MILLS BODYPUMP E/F1 Bettina/Gregor i. W. Langhanteltraining	19.30-20.30 R4 TRX® E/F1 Stephan	19.30-20.30 R3 LES MILLS BODYBALANCE E/F1 Susanne	16.00-17.00 R1 DEEPWORK® E/F1 Bettina	RÄUME EG: R1 Raum 1 R2 Raum 2 (Cycling)
	20.00-21.00 R1 LES MILLS BODYPUMP E/F1 Babsi Langhanteltraining	19.00-20.00 R3 LES MILLS BODY-BALANCE E/F1 Susanne		20.00-21.00 R1 LES MILLS BODYBALANCE E/F1 Julia		17.00-18.00 R3 YOGA E/F1 Heidi	RÄUME OG: R3 Raum 3 R4 Raum 4 (TRX, Cross-Training)
		19.30-20.30 R1 LES MILLS BODYCOMBAT F1 Julia/Babsi im Wechsel					

Ausdauer
 Ausdauer / Kräftigung

Kräftigung
 Entspannung