

Fitness Kurse ab Mai 2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
8:30 - 9:15 UHR Fit in den Tag	8:30 - 9:15 UHR Bewegung mit Faszientraining	8:30 - 9:15 UHR Mobility-Training	8:30 - 9:15 UHR Yoga für Jedermann			
09:45 - 10:30 UHR RückenFit	09:45 - 10:30 UHR Fazien Pilates		09:45 - 10:30 UHR Core-Training	9:30 - 10:15 UHR RückenFit		10:15 - 11:00 UHR Body-Styling
				10:30 - 11:15 UHR Pilates	10:30 - 11:15 UHR RückenFit	
					16:00 - 16:20 UHR Bauchpower	
18:15 - 19:00 UHR Mobility-Training	18:15 - 19:00 UHR Ganzkörpertraining	18:15 - 19:00 UHR RückenFit	18:15 - 19:00 UHR Functional-Training	18:15 - 19:00 UHR Body-Styling		