

Fitness Kurse ab Oktober

MONTAG

8:30 - 9:15 UHR
Physiolates

10:30 - 11:15 UHR
RückenFit

17:30 - 18:15 UHR
RückenFit

18:30 - 19:15 UHR
Mobility-Training

DIENSTAG

8:30 - 9:15 UHR
Bewegung mit
Faszientraining

10:30 - 11:15 UHR
Fit mit
Kleingeräten

17:30 - 18:15 UHR
Ganzkörper-
training

18:45 - 19:45 UHR
Indoor-Cycling *

20:00 - 21:00 UHR
Indoor-Cycling *

MITTWOCH

8:30 - 9:15 UHR
Bleib in Balance

18:00 - 18:45 UHR
Mobility-Training

19:30 - 20:15 UHR
Ganzkörpertraining

DONNERSTAG

8:30 - 9:15 UHR
Yoga für
Jedermann

10:30 - 11:15 UHR
Sanftes
Krafttraining

18:00 - 18:45 UHR
Fit mit
Kleingeräten

19:00 - 19:45 UHR
RückenFit

FREITAG

9:30 - 10:15 UHR
RückenFit

10:30 - 11:15 UHR
Pilates

17:00 - 18:00 UHR
Indoor-Cycling *

18:15 - 19:00 UHR
Body-Styling

SAMSTAG

9:15 - 10:15 UHR
Indoor-Cycling **

10:30 - 11:15 UHR
Bauch Beine Po

16:00 - 17:00 UHR
Cross-Fit/Zirkel

SONNTAG

10:15 - 11:00 UHR
Body-Styling

Änderungen vorbehalten.

* Reservierung notwendig.

** Reservierung notwendig. 6 Termine (19.10.24 - 23.11.24)