

Unser Kursplan

Tel. 02852/960110

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:30 - 09:15 Rund um fit - Zirkel	08:30 - 09:15 Rund um fit	08:30 - 09:15 Hockergymnastik	08:30 - 09:15 Rund um fit	08:30 - 09:15 Rund um fit - Zirkel		
08:30 - 09:15 Schlingentraining	08:30 - 09:30 Functional Workout	09:30 - 10:15 Rund um fit - Zirkel	09:30 - 10:15 Medical Jump	09:00 - 10:00 Power Yoga		
09:30 - 10:15 Rund um fit	09:15 - 10:15 Pilates/Faszien		09:30 - 10:15 Reha Yoga			10:00 - 11:30 Fatburner Cycling
10:30 - 11:15 Rund um fit - Zirkel						
17:00 - 17:45 Rund um fit	17:30 - 18:15 Rund um fit	17:00 - 17:45 Reha Yoga	17:00 - 17:45 BALLance-Methode nach Dr. Tanja Kühne			
18:00 - 18:45 Medical Jump	17:30 - 18:15 Schlingentraining	17:15 - 17:45 Hula Hoop	17:00 - 17:45 Rund um fit - Zirkel	17:00 - 18:00 Yin Yoga		
18:00 - 18:45 Kraft-Cardio-Zirkel	18:30 - 19:30 Functional Workout	18:00 - 18:45 Pilates/Faszien	18:00 - 19:00 Schlingentraining	18:30 - 20:00 Fatburner Cycling		
19:00 - 20:00 Jumping Fitness	18:30 - 19:15 Kraft-Cardio-Zirkel	18:00 - 19:00 Jumping Fitness	18:00 - 18:45 Rund um fit			
19:00 - 19:45 BALLance-Methode nach Dr. Tanja Kühne	19:00 - 20:15 Fatburner Cycling	19:00 - 20:30 Yoga	19:00 - 20:00 PowerPump			
	20:30 - 21:45 Fatburner Cycling		19:00 - 19:45 Kraft-Cardio-Zirkel			



Cardiokurs  Reha - Sport

Kräftigungskurs  Wellnesskurs

zurzeit sind alle Kurse anmeldepflichtig

gültig ab dem 01.03.2022