

Kursplan (Aerobic) ab 05. Februar



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00-08:00							
08:00-09:00							
09:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							

(08:15-09:15)
Rückenfit
Roman

Wake-Up Yoga
Momo

(08:15-09:15)
Rückenfit
Roman

Workout
Maren

(9:30-10:30)
Yoga
Kerrin

(09:30-11:00)
Body Cross XL
Manu

Intervall
Jules

Rückenfit
Roman

Afro Beats
Jules

Workout
Roman

Step Fatburner
Claudia

Step Basic & Workout
Constanze

Langhantel
Roman (25 TN)

Pilates
Julia Q.

Hot Iron®
Constanze (25 TN)

Langhantel
Rebecca (25 TN)

BBP
Claudia

(17:00-18:15)
Power Yoga
Ilze

Step Basic+ & Workout
Heike

BBP
Sünje

Antara®
Jana

Workout
Rebecca

(17.00 - 18.00/18.30)
Sonntagsspecial
siehe Homepage/Aushang

Intervall
Ilze

(18:15-19:15)
Langhantel
Andi (25 TN)

Step Fortge. 1-2
Heike

Langhantel
Swantje (25 TN)

(18:00-19:15)
Yin Yoga
Jana

(18:00-19:30)
Yoga
Jules

deepWORK®
Sylvia/ Sonja

Core
Ilze

(19:15-20:15)
Intervall
Andi

Intervall
Julia K.

Workout
Swantje

M.A.X.® Rebecca

(20:00-21:15)
Langhantel
Swantje (25 TN)

ZUMBA®
Sünje

Dance
Stefan

ZUMBA®
Gaby

Yoga
Felix

Lyrical Dance
Stefan

Kurskategorien:

Body & Mind

Kräftigung

Rumpfkraftigung

Cardio & Kräftigung

Koordination