

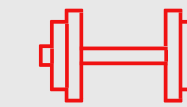


06126-9589764

Wir bitten um Voranmeldung für IndoorCycling und Jumping am Vortag.

Kursplan

Stand: 08. Dezember 2022



Kraft



Kondition



Mobility



Ganzkörper-Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Raum 1 Bodystyling 9:00 Qigong 10:00 ThaiChi 11:00-11:30	Raum1 Rehasport 9:30	Raum 1 Pilates 9:00	Raum1 Yoga 9:00	Raum 1 Bodybalance 9:30	Raum 2 Jumping Fitness 10:30	Indoor Cycling 9:30
Raum 1 Kinderkarate 17:00	Raum 1 Rehasport 10:30	Raum 1 DeepStretch 10:00-10:30	Raum 1 Rehasport 10:00		Grit Strength 11:30 Stretch & Faszie	Indoor Cycling 10:30
Raum 2 Kinderkarate 18:00	Raum 1 BodyPump 17:00	Raum 1 Bauch Express 17:15-17:45		Raum 1 Kinderkarate 15:00	Raum 1 SPECIAL 14:00-15:30	Raum 1 Bauch Beine Fit 10:30
Raum 1 Total Fit 18:00	Raum 2 Wirbelsäulengymnastik 17:30	Raum 1 BodyPump 18:00 Indoor Cycling 17:45	Raum 1/2 Workout 18:00	Raum 1 Kinderkarate 16:00	Raum 1 Qigong 15:30	
Indoor Cycling 19:00	Raum 1 MAX 18:10-18:40	Raum 2 Jumping Fitness 19:00	Raum 1/2 Zumba 18:00	Raum 1 Kinderkarate 17:00	Raum 1 ThaiChi 16:30-17:00	
Raum 1 Fitness Boxen 19:00	Raum 2 Jumping Fitness 18:45	Raum 1 HIIT the Beat by Breakletics 19:00	Raum 1 Bodybalance 19:00	Raum 2 Power Mix 17:00		
Raum 1 Karate 20:00	Raum 1 Wirbelsäulengymnastik 19:00	Raum 2 Karate 20:00	Raum 1 Indoor Cycling 19:15	Raum 2 CycleWell 18:00 Cycle Beginner 19:00		
Indoor Cycling 20:00	Raum 1 Karate 20:00 Softcycle Intervall 20:00	Raum 1 Yoga 20:00	Raum 1 Karate 20:00	Raum 1 Rehasport 18:00		

Öffnungszeiten

MO: 08:00 – 22:00 Uhr
DI: 07:00 – 22:00 Uhr
MI: 08:00 – 22:00 Uhr
DO: 07:00 – 22:00 Uhr
FR: 08:00 – 22:00 Uhr
SA: 10:00 – 18:00 Uhr
SO: 09:00 – 20:00 Uhr