



Fitnesskurse



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			Vinyasa Yoga 8:00-9:00Uhr *Kurshalle bei Mirijam	
4-D Bungee Fitness 09:00-9:45Uhr *Kurshalle	Functional Training 09:00-09:30Uhr *Kurshalle			
	PPT 10:30-11:20Uhr *Fitnesscenter		4-D Bungee Fitness 10:30-11:15Uhr *Kurshalle	
Vinyasa Yoga 17:40-18:40Uhr *Kurshalle bei Mirijam			Rückenfit 17:00-17:45Uhr *Kurshalle	PPT 15:30-16:20Uhr *Fitnesscenter
Zumba 18:50-19:50Uhr *Kurshalle bei Alexander		Functional Training 18:00-18:45Uhr *Kurshalle		Pilates 18:30-19:30Uhr *Kurshalle
	Bauch-Beine-Po 19:00-19:45Uhr *Kurshalle	Stretch, Relax & Faszien 19:00-19:30Uhr *Kurshalle		
Indoor Cycling 20:00-21:00Uhr *Kurshalle bei Ralf		Indoor Cycling 20:00-21:00Uhr *Kurshalle bei Ralf	Zumba 20:00-20:50Uhr *Kurshalle bei Alexander	

Stand: 15.01.2025

Gesundheitskurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Rehasport 09:00-9:45Uhr *Radsporthalle		Rehasport 09:00-9:45Uhr *Radsporthalle		Rehasport 09:00-9:45Uhr *Radsporthalle
Rehasport 10:00 -10:45Uhr *Radsporthalle	Rehasport 10:00 -10:45Uhr *Kurshalle	Rehasport 10:00 -10:45Uhr *Radsporthalle	Rehasport 09:15-10:00Uhr * Kurshalle	Rehasport 10:00 -10:45Uhr *Radsporthalle
Rehasport 11:00 -11:45Uhr *Radsporthalle	Rehasport 11:00 -11:45Uhr *Kurshalle	Rehasport 11:00 -11:45Uhr *Radsporthalle		Rehasport 11:00 -11:45Uhr *Radsporthalle
Rehasport 16:45-17:30Uhr *Kurshalle	Rehasport 17:00-17:45Uhr *Kurshalle	Rehasport 17:00-17:45Uhr *Kurshalle	Rehasport 16:00-16:45Uhr *Kurshalle	Rehasport 16:30-17:15Uhr *Kurshalle
	Rehasport 18:00-18:45Uhr *Kurshalle		Rehasport 19:00-19:45Uhr *Kurshalle	Rehasport 17:30-18:15Uhr *Kurshalle

Stand: 15.01.2025

