

KURSPLAN FITNESS

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

VORMITTAG

10.15 - 11.30 Uhr
POWER CYCLING
ADREAS KR 5

10.30 - 11.30 Uhr
QIGONG
NICOLETA KR 1

NACHMITTAG

17.00 - 18.00 Uhr
ZIRKELTRAINING
BEATRICE

16.30 - 17.30 Uhr
BAUCH BEINE PO
CINDY KR 4

17.00 - 17.50 Uhr
FUNKTIONELLES TRAINING
RENÉ KR 4

11.15 - 12.15 Uhr
FITNESS KRAFTKREIS
SVEN / MICHAEL KR 2

12.30 - 13.30 Uhr
BODYFIT
SVEN / MICHAEL KR 5

17.30 - 18.00 Uhr
DEHNUNG
GITTE KR 4

17.10 - 18.10 Uhr
FUNKTIONELLES TRAINING
Kathrin KR 5

17.50 - 18.50 Uhr
NORDIC/WALKING
SUSANN OUTDOOR

ABEND

18.00 - 19.30 Uhr
Outdoorkurs
BASTIAN OUTDOOR

18.00 - 19.00 Uhr
PILATES
ANETT KR 4

18.00 - 19.00 Uhr
BODYFIT
GITTE KR 4

18.00 - 19.00 Uhr
INDOOR CYCLING
JENS KR 5

18.00 - 18.50 Uhr
HIIT
RENÉ KR 5

18.15 - 19.00 Uhr
SLING TRAINING
KATHRIN KR 2

11.00 - 12.00 Uhr
FITNESS KRAFTKREIS
SVEN / MICHAEL KR 2

18.00 - 18.45 Uhr
SLING TRAINING
BEATRICE KR 2

18.00 - 19.00 Uhr
LANGHANTEL
BERND KR 5

18.00 - 19.00 Uhr
FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING
ANNI KR 2

19.00 - 20.00 Uhr
INDOOR CYCLING
JENS KR 5

18.35 - 19.50 Uhr
BODYFIT
GITTE KR 4

12.30 - 13.30 Uhr
BODYFIT
SVEN / MICHAEL KR 5

18.00 - 19.00 Uhr
INDOOR CYCLING
BERND KR 5

18.00 - 19.00 Uhr
PILATES
ANETT KR 1

18.30 - 19.30 Uhr
PILATES
CARO KR 1

19.30 - 20.30 Uhr
ZUMBA
KATJA KR 4

18.45 - 19.45 Uhr
STEPP AEROBIC
Steffi KR 5

19.00 - 20.00 Uhr
DANCE AEROBIC
STEFFI KR 4

19.00 - 20.30 Uhr
FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING
PHILLIP KR 2

19.30 - 20.45 Uhr
BODY FIT
GITTE KR 4

19.15 - 20.15 Uhr
BODYFIT
ELISA KR 1

19.30 - 20.30 Uhr
HOT IRON
JAN KR 5

19.00 - 19.30 Uhr
BAUCH SPEZIAL
GITTE KR 4

20.10 - 21.10 Uhr
LANGHANTEL
PHILLIP KR 5

19.00 - 19.45 Uhr
FASZIENTRAINING
ELISA KR 1

19.00 - 20.00 Uhr
INDOOR CYCLING
BERND KR 5

19.30 - 20.30 Uhr
FUNKTIONELLES ZIRKELTRAINING
GITTE KR 2

19.30 - 20.30 Uhr
ZUMBA
CINDY KR 4

20.00 - 21.15 Uhr
BLACKROLL® MOVES
ELISA KR 4

20.00 - 21.30 Uhr
YOGA
SILVIA KR 1

Training zur Kräftigung

Training für Ausdauer und/oder Koordination

Sanftes Training

Outdoorsport

Änderungen vorbehalten