

Kursplan! Fitness und X'undheit ist leicht! Ab den 23.09.2024

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche	Kursraum	Zirkelfäche
<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">NEU!!!</p> <p style="color: red; font-size: 2em;">↓</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">9.40 - 10.40 Live Spinning Start 07.10.24</p>	<p>09.00 - 09.30 FIGUR inkl. Rücken/Bauch</p>	<p>9.00 - 09.30 Osteoporose + Rücken/Bauch</p>	<p>9.00 - 09.30 FIGUR inkl. Rücken/Bauch</p>	<p style="color: red; font-weight: bold;">9.40 - 10.40 Entspannung YOGA NEU</p>	<p>9.00 - 09.30 FIGUR inkl. Rücken/Bauch</p>	<p style="color: green; font-weight: bold;">9.40 - 10.30 Reha & Balance Ganzkörper Rücken-Faszien- Gym</p>	<p>9.00 - 09.30 Arthrose- Zirkel</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.5em;">9.00 - 10.00 Yoga</p>	<p>9.00 - 09.30 FIGUR inkl. Rücken/Bauch</p>
<p>18.00 - 19.00 BBP MIX Kräftigung Straffung</p>	<p>17.00 – 17.30 Arthrose- Zirkel</p>	<p>17.00 – 17.30 FIGUR inkl. Rücken/Bauch</p>	<p>17.00 – 17.30 FIGUR inkl. Rücken/Bauch</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">NEU!!!</p> <p style="color: red; font-size: 2em;">↓</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">18.00 -19.00 Body Pump</p>	<p>17.00 – 17.30 Straffungs- Zirkel</p>	<p style="color: red; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">NEU!!!</p> <p style="color: red; font-size: 2em;">↓</p> <p style="color: red; font-weight: bold;">18.00 -19.00 Bodystyling MIX</p>	<p>17.00 – 17.30 Osteoporose Rücken/Bauch</p>	<p>17.00 – 17.30 Arthrose- Zirkel</p>	<p>18.00 -19.00 Bodystyling MIX</p>
<p>19.00 - 20.00 Dance Aerobic</p>	<p>19.00 - 19.30 Figur Zirkel</p>	<p>17.30 - 18.30 Reha Body - Mix</p>	<p>19.00 - 19.30 Straffungs- Zirkel</p>	<p>19.00 - 19.30 Rücken- Aufbau Zirkel</p>	<p>19.00 - 19.30 Rücken- Aufbau Zirkel</p>	<p>19.00 - 20.00 Latin Dance Einsteiger</p>	<p>19.00 - 19.30 Figur Zirkel</p>	<p>17.30 - 18.30 Reha Body Mix Fortgeschritten</p>	<p>19.00 - 19.30 Straffungs Zirkel</p>

Bei Kursausfall keine Garantie für Vertretung, Änderungen sind vorbehalten.

Öffnungszeiten von 5.30-24 Uhr, 365 Tage im Jahr DURCHGEHEND.

Beratung/Probe Zeiten:

Mo-Fr, Werktags von 8.30-12.30 und 16.30-20.30 Uhr! Kontakt/Telefon: 09492-6282

Zusätzliche Kassenleistungen: Präventionskurse

Schwerpunkt: K 1 / Rücken-Gelenke, K 2 / Faszien-Figur, K 3 / Wirbelsäulengymnastik. Infos beim Team.

