

Kursplan

ab 1. August 2022

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
08:00							08:00
08:30							08:30
09:00							09:00
09:30	Rücken TRiX	Rücken Fitness*1	Zirkel Training	Functional Fitness	Functional Fitness	Outdoor Cycling	09:30
10:00							10:00
10:30	Zirkel Training	Ganz körper Training	Step & Style	60+ Fit		Zirkel Training	10:30
11:00							11:00
11:30		Bewegen und Dehnen		Bewegen und Dehnen	Pilates meets Yoga		11:30
12:00						Functional Fitness	12:00
17:00							17:00
17:30		Rücken TRiX	Zirkel Training	Zirkel Training		Wirbelsäulen Gymnastik	17:30
18:00							18:00
18:30	Rücken Fitness*1	Functional Fitness	Bauch Power	Wirbelsäulen Gymnastik	Functional Fitness	Outdoor Cycling	18:30
19:00						Pilates meets Yoga	19:00
19:30	Outdoor Cycling	Wirbelsäulen Gymnastik	Pilates meets Yoga	Rücken Fitness*2	Functional Fitness	Functional Fitness	19:30
20:00							20:00
20:30				Functional Fitness			20:30
21:00							21:00

Rücken Fitness

*1 Einsteiger
*2 Fortgeschritten

Präventionskurse*
*(nach § 20 SGB V, nicht für Mitglieder)