

Aktueller Kursplan

Stand: 20.01.2019, Seite 1/1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Uhr Step (A)	08:30 - 09:00 Uhr BALLance	09:00 - 10:00 Uhr Pilates	09:00 - 09:55 Uhr Bodystyle <small>Cardio</small>	08:30 - 09:00 Uhr Flexxibilität	14:30 - 15:30 Uhr Kurs - Special	11:00 - 12:00 Uhr Wechselnde Kurse <small>Bitte Aushang im Studio beachten!</small>
10:00 - 11:00 Uhr Funktionelles Muskeltraining	09:00 - 09:55 Uhr Bodystyle	10:00 - 10:30 Uhr BALLance	18:00 - 18:55 Uhr RückenFit	09:00 - 10:00 Uhr RückenFit		12:00 - 12:30 Uhr BALLance
18:00 - 19:00 Uhr Pilates	17:30 - 18:55 Uhr Yoga	10:00 - 11:30 Uhr Yoga sanft	19:00 - 20:30 Uhr Yoga	10:00 - 10:30 Uhr BALLance		
19:00 - 20:00 Uhr Step (F)	18:00 - 18:55 Uhr Bodypump®	18:00 - 19:00 Uhr BodyBalance®	19:00 - 19:55 Uhr Bodypump®	17:30 - 18:25 Uhr Bodystyle		
19:00 - 19:30 Uhr BALLance	19:00 - 19:55 Uhr Bodystyle <small>Cardio</small>	19:00 - 19:30 Uhr Flexxibilität		18:30 - 19:30 Uhr Zumba®		
19:30 - 20:00 Uhr Bauch Fit		19:00 - 19:55 Uhr Step (A)				

- Herz-/ Kreislauftraining
- Kraft-/ Muskeltraining
- Yoga, Pilates, Qi-Gong
- Rückentraining