

Kursplan Weihnachten 2023

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
EG	OG	EG	OG	EG	OG	EG	OG	EG	OG	
Hatha Yoga 09:00-10:15	OG belegt	Bewegen statt schonen 09:00-09:55	OG belegt	Pilates 10:15-11:15	OG belegt	Body Styling 08:45-09:40	OG belegt	Les Mills Body Pump 09:00-10:10	OG belegt	Samstag Special 10:00-11:00 siehe gesonderten Plan
Body Workout 10:15-11:10						Mobility 09:45-10:15				
Hüfte - Knie 17:15-17:45		Body Complete 17:15-17:55		Mobility 17:25-17:55		Spinning 10:25-11:20				
Schulter-Nacken 17:45-18:15		Hatha Yoga 18:00-19:10		Spinning 18:00-18:55		Grit Special & Light 17:30-18:15		Fun Tone 17:30-18:30		Sonntag Spinning 10:00-10:55 Spinning 11:00-11:55
Spinning 18:20-19:15		Les Mills Body Pump 19:15-20:25		Fun Tone 19:00-20:00		Bewegen statt schonen 18:20-19:15		Les Mills Body Pump 18:45-19:55		
Fit & Gesund 19:20-20:15		Les Mills Body Balance 20:30-21:30		Jumping 20:10-20:55		Les Mills Body Balance 19:20-20:20		Spinning 20:00-20:55		
		Hallenbad Aqua Power 19:30-20:25				Heiligabend Spinning 10:00-10:55		Silvester Spinning 10:00-10:55		

Gültig von 09.12. bis einschließlich 27.12.