

Kursplan

Gültig ab 28.12.2024

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag
EG	OG	EG	OG	EG	OG	EG	OG	EG	OG	
Hatha Yoga 09:00-10:15		Bewegen statt schonen 09:00-10:00		Pilates 10:15-11:15		Body Styling 09:00-09:55		Les Mills Body Pump 09:00-10:10		Samstag Special 10:00-11:00 siehe gesonderten Plan
Body Workout 10:15-11:15						Spinning 10:00-10:55				
				Moderner Kindertanz 16:30-17:30						Sonntag Spinning 10:00-11:00 wahlweise auch 1,5 Std. möglich
	Hüfte - Knie 17:15-17:45			Moderner Kindertanz 17:30-18:30	Mobility 17:30-18:00					
Spinning 18:30-19:25	Schulter-Nacken 17:45-18:15	Hatha Yoga 18:00-19:15	Les Mills Body Pump 18:00-19:10	Spinning 18:35-19:30	Fun Tone 18:05-19:05	Grit Special & Light 18:00-18:45	Bewegen statt schonen 18:00-18:55			
		Hatha Yoga light 19:15-20:30	Les Mills Body Balance 19:30-20:30		Jumping 19:15-20:00	Les Mills Body Balance 19:00-20:00				
Halle Body Complete 18:30-19:15		Hallenbad Aqua Power 19:30-20:25								