

Kursplan

Gültig ab 27.01.2025

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	
Body Workout 10:15-11:15							Spinning 10:00-10:55			Samstag Special 10:00-11:00 siehe gesonderten Plan
	Hüfte - Knie 17:15-17:45			Moderner Kindertanz 16:30-17:30					Les Mills Body Pump 17:30-18:40	
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	Moderner Kindertanz 17:30-18:30	Fun Tone 18:05-19:05	Grit Special & Light 18:00-18:45	Bewegen statt schonen 18:00-18:55	Spinning 18:45-19:40		Spinning 10:00-11:00 wahlweise auch 1,5 Std. möglich
		Hatha Yoga light 19:15-20:30	Les Mills Body Balance 19:30-20:30	Spinning 18:45-19:40 ab 29.01.25	Jumping 19:15-20:00		Les Mills Body Balance 19:00-20:00			
Halle		Hallenbad								
Body Complete 18:30-19:30		Aqua Power 19:30-20:25								