

KURSPLAN

ab 16. Sept. 2024

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|---|--|---|---|--|--|
| 9.30 – 9.55 Uhr Stretch & Relax Sabrina (KR 1) | | 9.30 – 10.45 Uhr Yoga Carmen (KR 2) | 10.00 – 10.55 Uhr WSG Natalia (KR 1) | 8.15 – 9.00 Uhr WSG Anne (KR 1) | 10.00 – 10.55 Uhr Indoor Cycling Beate (KR 2) |
| 10.00 – 10.55 Uhr WSG Sabrina (KR 1) | 10.00 – 10.55 Uhr Rücken-/ Faszientraining Pia (KR 1) | | | 10.00 – 10.55 Uhr Bodystyling Natascha (KR 1) | 11.15– 12.10 Uhr Workout-Mix Beate (KR 1) |
| 11.00 – 11.45 Uhr Cardio Coaching Chris (Cardio) | | 11.00 – 11.55 Uhr WSG Nicole (KR 1) | | 11.00 – 11.55 Uhr Pilates (Einsteiger) Natascha (KR 1) | 11.15 – 12.30 Uhr Indoor Cycling** Philo (KR 2) |
| 17.00 – 17.55 Uhr Bewegter Rücken Diana (KR 1) | | 17.00 – 17.55 Uhr WSG Alex (KR 1) | 16.30 – 17.45 Uhr Func. Movement Yoga Carmen (KR 2) | 16.00 – 16.55 Uhr Stabile Mitte Pia (KR 1) | |
| 17.30 – 18.25 Uhr Indoor Cycling Diana M. (KR 2) | 18.00 – 19.15 Uhr Yoga Basic Alexandra (KR 2) | 18.00 – 18.55 Uhr Zumba Raúl (KR 1) | 18.00 – 19.00 Uhr Selbstverteidigung für jedermann/frau Ossi (KR 2) | 19.00 – 19.45 Uhr Cardio Coaching Trainer (Cardio) | |
| 19.00 – 19.55 Uhr Pilates für alle Beate (KR 1) | 18.00 – 18.55 Uhr Pilates Diana (KR 1) | | | 18.00 – 19.15 Uhr Hatha Yoga Flow für Fortgeschrittene Carmen (KR 2) | |
| 19.15 – 20.10 Uhr Zumba* Raúl (KR 1) | 19.30 – 20.25 Uhr RückenFIT Natalia (KR 2) | 19.00 – 19.55 Uhr Indoor Cycling Steffi (KR 2) | | | |

**jeden 1. Samstag im Monat
(Grundlagenausdauer-Training
über 1,5 Stunden)

SONNTAG

ab 11.00 Uhr
SWITCH
siehe Aushang



*nicht am 11.11.24 und am 09.12.24