

Kursplan

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 08:45-09:40				Body Styling 09:00-09:55		Les Mills Body Pump 09:00-10:10	Sonntag
Body Workout 10:15-11:10				Pilates 10:15-11:15		Spinning 10:00-10:55				
	Hüfte - Knie 17:15-17:45	Functional Workout 17:00-17:45							Fun Tone 17:30-18:30	
Spinning 18:30-19:25	Schulter-Nacken 17:45-18:15	Hatha Yoga 17:45-19:00	Les Mills Body Pump 18:00-19:10	Spinning 18:00-18:55	Fun Tone 18:00-18:55	Les Mills Grit Strength 18:00-18:45	Bewegen statt schonen 18:00-18:55		Les Mills Body Pump 18:45-19:55	
		Hatha Yoga 19:00-20:15	Les Mills Body Balance 19:30-20:30		Jumping 19:15-20:00	Les Mills Body Balance 19:00-20:00				
Lausbühl/Halle		Hallenbad				Lausbühl		Lausbühl		
Nordic-Walking 17:30-18:30	Fit & Gesund 18:45-19:40		Aqua Power 19:30-20:25			Outdoor Fit & Gesund 17:30-18:30 bis 06.07		Outdoor Fit & Gesund 17:30-18:30 ab 07.07.		

Gültig ab 01.06.2023