

Kursplan

Öffnungszeiten

Montag/Dienstag

9:00-12:30 Uhr

15:30-21:30 Uhr

Mittwoch

15:30-21:30 Uhr

Donnerstag/Freitag

9:00-12:30 Uhr

15:30-21:30 Uhr

Samstag

13:00-17:00 Uhr

Sonntag

10:00-13:00 Uhr

Kursraum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:30 BODY PUMP			09:30 BODY PUMP			
	18:00 BOP	18:00 Body-Intervall	18:00 BODY PUMP			keine Kurse
19:00 BODY PUMP	19:00 Thai Bo	19:00 V. YOGA	19:15-19:45 Fit in 30'	19:00 BODY PUMP		
	20:00 ZUMBA		20:00 CORE			



Spincycleraum

18:00 Spincycle		19:00 Spincycle		18:00 Spincycle		
--------------------	--	--------------------	--	--------------------	--	--



- Body Pump**
- Body Intervall**
- BOP**
- V. YOGA**
- ZUMBA**
- Spincycle**

- Erlebe einen der schnellsten Wege, Deinen Körper in Form zu bringen!! (Langhanteltraining)
- Aerobic Kurs mit Hanteln sowie BOP- und Stepelementen
- Bauch-, Oberschenkel- und Po-Gymnastik
- Beruhigendes Ganzkörperworkout mit abschließender Entspannung (bitte eine Decke mitbringen)
- Lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout
- Atemberaubendes Cardiotraining zu animierender Musik auf Indoorbikes

