



Kursplan

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Do

Di, Fr

Samstag

Sonn- & Feiertage

09:00 – 22:00 Uhr

08:00 – 22:00 Uhr

14:00 – 20:00 Uhr

09:00 – 19:00 Uhr

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag	Sonntag
Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II		
09.00-10.15 TOTAL BODY Sabine		09.00-10.00 Wirbelsäule ohne Boden Karola		09.15-10.15 Wirbelsäule Karola		09.00-09.45 Bauch/Rücken Sabine		10.00-10.45 Fit von Kopf-Fuss Regina			09.30-11.00 Yoga Manuela
10.15-11.15 Faszien Sabine		10.15-10.45 Wassergym Karola		10.30-11.00 Wassergym Karola		09.45-10.30 Flexibilität Sabine		11.00-11.45 Wassergym Regina			
17.45-18.30 Pilates/Tabata/ auch für Männer Martina				17.00-20.00 LineDance Christl	17.30-18.45 HIIT Tobi	16.00-18.00 LineDance Petra	NewMotion 17.15-18.15 TRX Christine	16.30-18.00 HIIT Tobi			
18.30-19.30 Zandunga Martina		18.15-19.15 TRX Christine	18.30-19.45 Yoga Manuela		19.00-20.00 MixedFit Sandra	18.15-19.30 Indoorcycling Martina	18.00-19.00 LineDance Petra	18.00-19.00 Faszien Regina			
19.30-20.30 Wirbelsäule Martina		19.30-20.30 Indoorcycling Trainer				19.30-20.30 Faszien Regina					Stand 09.01.2023