

Aktueller Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
 9:00-10:00 Rücken Pilates	 9:00-10:30 Zirkeltraining	 8:30-9:00 Stuhl Gymnastik	 9:00-10:15 Zirkeltraining	 8:00-9:00 Rückenkurs	
 10:00-11:00 Zirkeltraining	 10:30-11:30 Yoga sanft	 9:30-10:30 Yoga sanft	 10:30-11:30 Sturzprophylaxe	 9:15-12:00 Zirkeltraining	10:00-11:00 Kurspecial
 11:00-12:00 Zirkeltraining		 11:00-12:00 Rückenkurs			 11:15-12:00 Zirkeltraining
 15:15-16:00 Pilates		 12:15-13:00 Zirkeltraining	 15:15-16:00 Pilates	 15:00-15:55 Dance Moves	
 16:15-17:45 Zirkeltraining	 16:30-18:45 Zirkeltraining	 16:30-17:30 Rückenzirkel	 16:15-17:45 Zirkeltraining	 16:00-17:45 Zirkeltraining	
 18:00-18:45 Yoga sanft		 17:35-18:35 Walken	 18:00-19:00 Hatha Yoga	 18:00-19:00 Piloxing	
 19:00-19:30 Fatburner BBP	 19:00-19:45 BBP / Workout	 18:00-18:45 Pilates			 ruhige Kurse
 19:45-20:30 Pilates	 19:55-20:55 Dance Moves				 Kraft & Herz-Kreislauf
					 kostenpflichtig