

Kursplan ab Dezember 2018

Trockenkurse						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Atletik Zirkel ★ David		09:00 - 10:30 Hatha Yoga Julie	09:00 - 10:00 WS-Gymnastik Julie	09:00 - 10:00 Atletik Zirkel Eros/David		
	17:00-18:00 Pilates Michael	10:30-11:30 Pilates Michael		10:30-11:30 Pilates Michael		10:00 - 11:30 Indoor-Cycling ★ Carmen
	18:00-19:00 Athletik Zirkel David					
18:00-19:00 BBP Ramona		18:00-19:00 Fatburner Ramona				
18:00 - 19:30 Hatha Yoga Julie	19:00-20:00 Indoor Cycling ★ Anfänger Carmen	19:00-20:00 Bodyforming Ramona	18:00 - 19:00 Hot Muscle ★ Theresa	18:00-19:00 Faszien- Training Volker		
19:00-20:00 Fatburner Ramona	19:00-19:30 Sixpack- Workout David/Eros		19:15 - 20:45 Indoor-Cycling ★ Volker			
Großer Kursraum			Kleiner Kursraum			



Um Voranmeldung wird gebeten, da die Teilnehmerzahl auf 12-15 Personen begrenzt ist.

Wasserkurse		
Montag	Dienstag	Donnerstag
	18:00 - 18:45 Aqua-Cycling Gudrun ★	18:30 - 19:15 Aqua Fit Gu/Er/Da ★
19:15 - 20:00 Aqua Fit Gudrun ★		19:30 - 20:15 Aqua-Cycling Gudrun ★
Nasskurse sind im Super Kombi Gold Abo inklusive		