

Kursplan

Stand: März 2025



	Montag			Dienstag			Mittwoch		Donnerstag	Freitag	Sonntag	
Morgenkurse	9:00 - 10:00 Uhr RückenFit Kursraum 1 Andrea						9:00 - 10:00 Uhr RückenFit Kursraum 1 David		9:00 - 10:00 Uhr Body Pump Kursraum 1 Andrea	9:30 - 10:30 Uhr RückenFit Kursraum 1 Susanne	10:15 - 11:15 Uhr Body Pump Kursraum 1 Stephan	
	11:00 - 12:00 Uhr Body Pump Kursraum 1 Heiko										11:30 - 12:30 Uhr BodyAttack Kursraum 1 Andrea	11:30 - 12:30 Uhr Spinning Spinningraum Reiner
Nachmittagskurse										17:00 - 17:30 Bauch Spezial Kursraum 1 David		
									17:30 - 18:30 Uhr Yoga Kursraum 1 Julia	17:30 - 18:00 functional Kursraum 1 David		
Abendkurse	18:00 - 19:00 Uhr RückenFit Kursraum 1 Steffi	18:00 - 19:00 Uhr BodyBalance Kursraum 2 Nicole	18:00 - 19:00 Uhr Spinning Spinningraum Heiko	18:00 - 19:00 Uhr Body Pump Kursraum 1 Susanne	18:00 - 19:00 Uhr Yoga Kursraum 1 Julia	18:00 - 18:30 Uhr BauchSpezial Trainingsfläche Heiko 18:30 - 19:00 Uhr functional Trainingsfläche Heiko	18:00 - 19:00 Uhr RückenFit Kursraum 1 Andrea	18:00 - 19:00 Uhr Body Balance Kursraum 2 Nicole	18:00 - 19:00 Uhr Dance Aerobic Kursraum 2 Steffi	18:00 - 18:30 Uhr Mobility Kursraum 1 David		
	19:00 - 19:50 Uhr Body Pumo Kursraum 1 Nicole			19:00 - 20:00 Uhr BodyAttack Kursraum 1 Stephan			19:00 - 20:00 Uhr Fit Boxen Kursraum 2 Michael		19:15 - 20:15 Uhr Body Pump Kursraum 1 Andrea	19:00 - 20:00 Uhr Body Pump Kursraum 1 Heike	18:00 - 19:00 Uhr Spinning Spinningraum Reiner	
				19:15 - 20:15 Uhr Spinning Spinningraum Susanne			20:15 - 21:00 Uhr functional Trainingsfläche Heiko					