

ab 17.04.2023	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kursraum K1	09:00 - 10:00 Pilates/Rücken	08:45 - 09:45 Yoga für den Rücken		8:30 - 9:30 Team Rowing*			09:15 - 10:15 Team Rowing*
	10:15 - 11:15 Zumba	10:00 - 11:00 Yoga für den Rücken	10:15 - 11:15 Rückenkurs	09:45 - 10:45 Bodystyling	09:00 - 10:30 Yoga	09:15 - 10:45 Fitboxen	10:30 - 12:00 Power Yoga
				11:00 - 12:00 Zumba Gold			
		17:30 - 18:30 Rücken/Faszien	18:00 - 18:30 Bauchtraining mit Uli	18:00 - 19:00 Yoga für den Rücken			
	18:30 - 20:00 Yoga	19:00 - 20:30 Fitboxen	18:30 - 19:30 Bodyweight & Flex mit Uli				
Kursraum K2	18:00 - 18:45 Funktionelles Training*	18:00 - 18:45 Funktionelles Training*		18:00 - 18:45 Funktionelles Training*		11:00 - 11:45 Funktionelles Training*	11:00 - 11:45 Funktionelles Training*
Kursraum K3					09:00 - 10:00 Cycling*		
	17:30 - 19:00 Cycling*	18:00 - 19:00 Cycling*				18:00 - 19:00 Cycling*	
		19:15 - 20:15 Cycling*		19:15 - 20:15 Cycling*	18:00 - 19:00 Cycling*		
Trainingsfläche		11:00 - 11:45 Kraftausdauerzirkel*	09:00 - 09:45 Kraftausdauerzirkel*				
	18:00 - 18:45 Kraftausdauerzirkel*						

* nur mit Voranmeldung