

Kursplan

Gültig ab 01.12.2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag	Reha Kurse
9:15 - 10:15 Bauch Beine Po Kursraum 1	09:30 - 11:00 Fit im Rücken XL Kursraum 1	10:00 - 11:00 Jumping Fitness * Kursraum 1	09:30 - 10:30 Body Balance Kursraum 3	09:30 - 10:30 Fit im Rücken Kursraum 1	10:30 - 11:00 Grit Kursraum 1	Montag 11:00 - 11:45 17:30 - 18:15
10:15 - 10:45 Funktionelles Training Badmintonhalle		10:15 - 10:45 Funktionelles Training Badmintonhalle		10:30 - 11:30 Zumba Kursraum 1	11:00 - 12:00 Jumping Fitness * Kursraum 1	Dienstag: 11:00 - 11:45 18:15 - 19:00
18:00 - 19:00 Body Pump Kursraum 1	17:00 - 17:45 Jumping Fitness Kids (ab 4 Jahre) Kursraum 1	16:45 - 17:30 Jumping Fitness Kids (ab 8 Jahre) Kursraum 1	18:00 - 18:30 Grit Kursraum 1	17:30 - 18:00 Sixpack Workout Kursraum 1		Mittwoch: 11:00 - 11:45 17:00 - 17:45
19:00 - 20:00 Body Balance Kursraum 3	18:00 - 19:00 Clock Badmintonhalle	17:30 - 18:00 Sixpack Workout Kursraum 1	19:00 - 20:00 Jumping Fitness * Kursraum 1	18:00 - 19:00 Body Pump Kursraum 1		Donnerstag: 18:15 - 19:00
19:00 - 20:30 Cycling * Kursraum 2	18:30 - 19:00 Grit Kursraum 1	18:00 - 19:00 Bodyworkout Kursraum 1		18:00 - 19:00 Body Balance Kursraum 3		Freitag: 11:00 - 11:45
19:00 - 20:00 Jumping Fitness * Kursraum 1	19:15 - 20:15 Pilates Kursraum 1	19:00 - 20:30 Yoga Kursraum 3		18:00 - 19:00 Cycling * Kursraum 2		
20:00 - 21:00 Zumba Kursraum 1	20:15 - 21:15 Step Kursraum 1					

* Wir bitten um Voranmeldung über Eversports