

# Kursplan

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Sonntag

morgens

Fitness Ampel \$20  
09:00-10:00 Uhr

Fitness Ampel \$20  
09:00-10:00 Uhr

Faszien  
08:30-09:30 Uhr

Yin Yoga  
09:30-10:30 Uhr

Wirbelsäulengymnastik  
09:45-10:45 Uhr

Fit- Mix  
10:00-11:00 Uhr

abends

Faszien  
17:30-18:15 Uhr

Step  
17:50-18:50 Uhr

Functional-Fitness  
18:30-19:30Uhr

Step  
18:00-19:00 Uhr

Jumping  
18:00-19:00 Uhr

Cross Training  
18:00-19:00 Uhr

Bauch-Beine-Po  
18:00-19:00 Uhr

Zumba  
18:30-19:30 Uhr

Cross Training  
18:30-19:30 Uhr

Indoor Cycling  
18:45-19:45 Uhr

Langhantel  
19:00-20:00 Uhr

Pilates  
19:00-20:00 Uhr

TRX  
19:00-20:00 Uhr

Five \$20  
20:00-21:00 Uhr

Five \$20  
20:00-21:00 Uhr

Kursraum 1

Kursraum2

Club22

Trainingsfläche