

Aktueller Kursplan vom 01.10.2018

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Hockergymnastik Zeit: 09:00 - 10:00	Reha Plus Zeit: 09:00 - 10:00	Qi Gong Zeit: 08:45 - 09:45	Reha Plus Zeit: 07:30 - 08:30	Rückenschule Zeit: 09:00 - 10:00	Bodyworkout Zeit: 10:00 - 11:45
Rückenfit Zeit: 11:00 - 12:00	Rückenschule Zeit: 10:00 - 11:00	Rückenfit Zeit: 10:00 - 11:00	Pilates Zeit: 08:30 - 09:30	Hockergymnastik Zeit: 09:00 - 10:00	
Reha Plus Zeit: 15:00 - 16:00	Reha Plus Zeit: 11:00 - 12:00	B.B.P. Zeit: 11:00 - 12:00	Zumba-Gold Zeit: 10:30 - 11:30	Body Forming Zeit: 10:00 - 11:00	
B.B.P. Zeit: 16:00 - 17:00	Rückenfit Zeit: 16:00 - 17:00	Reha Plus Zeit: 15:30 - 16:30	Step Basic Zeit: 16:00 - 17:00	Reha Zeit: 15:00 - 16:00	
Rückenschule Zeit: 17:00 - 18:00	Zumba Zeit: 17:00 - 18:00	Ladies Workout Zeit: 16:30 - 17:30	B.B.P. Zeit: 17:00 - 18:00	TRX Zeit: 16:00 - 17:00	
Body Pump Zeit: 18:00 - 19:00	B.B.P. Zeit: 18:00 - 19:00	Body Pump Zeit: 17:30 - 18:30	Body & Mind Zeit: 18:00 - 19:00	Stretch & Dehnung Zeit: 17:00 - 18:00	
MixedWorkout Zeit: 19:00 - 20:00	Yogilates Zeit: 19:00 - 20:15	Yoga Zeit: 18:45 - 19:45	TRX Zeit: 19:00 - 20:00	Body Forming Zeit: 18:00 - 19:00	
Zumba Zeit: 19:00 - 20:00	Qi Gong Zeit: 20:15 - 21:15		Faszientraining Zeit: 19:00 - 20:00	Zumba Zeit: 19:00 - 20:00	
Men's Workout Zeit: 20:00 - 20:45			Skizirkel Zeit: 19:00 - 20:00		

chakra

FITNESS WOHLFÜHLEN GESUNDHEIT