

Aktueller Kursplan vom 28.09.2017

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	Body Pump Zeit: 10:15 - 10:45
Rückenfit Zeit: 11:00 - 12:00	Rückenschule Zeit: 10:00 - 11:00	Walking & Stretch Zeit: 08:30 - 09:30	Pilates Zeit: 08:30 - 09:30	Hockergymnastik Zeit: 09:00 - 10:00	Tabata Zeit: 10:45 - 11:15
Reha Plus Zeit: 15:00 - 16:00	Reha Plus Zeit: 11:00 - 12:00	Beckenbodengymnastik Zeit: 10:00 - 11:00	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	Rückenfit Zeit: 10:00 - 11:00	BGF Wank Zeit: 16:00 - 17:00	BGF KS Zeit: 14:00 - 15:00	
Rückenschule Zeit: 17:00 - 18:00	Hatha Yoga Zeit: 17:00 - 18:30	B.B.P. Zeit: 11:00 - 12:00	Step Basic Zeit: 16:00 - 17:00	Reha Zeit: 15:00 - 16:00	
PMR Zeit: 17:00 - 18:00	Zumba Fitness Zeit: 17:00 - 18:00	Reha Plus Zeit: 15:30 - 16:30	B.B.P. Zeit: 17:00 - 18:00	Crosshaus Zeit: 16:00 - 17:00	
Body Pump Zeit: 18:00 - 19:00	B.B.P. Zeit: 18:00 - 19:00	Ladies Workout Zeit: 16:30 - 17:30	Kinderboxen Zeit: 16:30 - 17:30	Bodyworkout Zeit: 17:00 - 18:00	
Faszientraining Zeit: 18:00 - 19:00	Yogilates Zeit: 19:00 - 20:15	Body Pump Zeit: 17:30 - 18:30	Deep Work Zeit: 18:00 - 19:00	STRONG by Zumba Zeit: 18:00 - 19:00	
Power Yoga Zeit: 19:00 - 20:00	Qi Gong Zeit: 20:15 - 21:15	Yoga Zeit: 18:45 - 19:45	Faszientraining Zeit: 19:00 - 20:00	Zumba Zeit: 19:00 - 20:00	
Zumba Zeit: 20:00 - 21:00			Faszientraining Läufer Zeit: 20:00 - 21:00		

charko

FITNESS WOHLFÜHLEN GESUNDHEIT