

Aktueller Kursplan vom 01.06.2023

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	Hockergymnastik Zeit: 08:00 - 09:00	Active Zeit: 10:15 - 11:15
Mixed Gold Zeit: 10:00 - 11:00	Rückenschule Zeit: 10:00 - 11:00	Rückenschule Zeit: 10:00 - 11:00	Pilates Zeit: 09:30 - 10:30	Rückenschule Zeit: 09:00 - 10:00	
Rückenschule Zeit: 11:00 - 12:00	Reha Plus Zeit: 11:00 - 12:00	B.B.P. Zeit: 11:00 - 12:00	Zumba Gold Zeit: 10:30 - 11:30	Bodyforming Zeit: 10:00 - 11:00	
Reha Plus Zeit: 15:00 - 16:00	Yoga Zeit: 12:00 - 13:30	Reha Plus Zeit: 15:30 - 16:30	Step Zeit: 16:00 - 17:00	Reha Zeit: 15:00 - 15:45	
Plank - Workout Zeit: 16:00 - 17:00	Rückenschule Zeit: 16:00 - 17:00	Ladies Workout Zeit: 16:30 - 17:30	B.B.P. Zeit: 17:00 - 18:00	Dance Zeit: 16:00-17:00	
Rückenschule Zeit: 17:00 - 18:00	Tabata Zeit: 17:00-18:00	Stretching Zeit: 17:30 - 18:30	Pilates Zeit: 18:00 - 19:00	TRX Zeit: 17:00 - 18:00	
Langhantel - Workout Zeit: 18:00 - 19:00	Zumba Zeit: 18:00-19:00	Langhantel - Workout Zeit: 18:30 - 19:30		Reha Plus Zeit: 18:00 - 19:00	
Zumba Zeit: 19:00 - 20:00	Yogilates Zeit: 19:00 - 20:15	Yoga Zeit: 19:30 - 21:00			
	Qi Gong Zeit: 20:15 - 21:15				

chakra

FITNESS WOHLFÜHLEN GESUNDHEIT