

KURSPLAN



FITNESSCLUB
TRAINING & MORE

🕒	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:00							
09:00	09:15 UHR - 10:15 UHR BODYSTYLING mit Ingrid	09:00 UHR - 10:00 UHR FIT IN DEN MORGEN mit Ingrid	09:00 UHR - 09:45 UHR REHA-SPORT mit Tanja	09:00 UHR - 10:00 UHR FUNCTIONAL TRAINING mit Ramona	08:30 UHR - 09:30 UHR BAUCH-BEINE-PO mit Ramona		
10:00	10:30 UHR - 11:30 UHR INDOOR CYCLING mit Ingrid	10:15 UHR - 11:15 UHR INDOOR CYCLING mit Ingrid	10:00 UHR - 11:00 UHR yogART mit Tanja	10:15 UHR - 11:15 UHR POWER YOGA mit Ramona	09:45 UHR - 10:45 UHR STARKER RÜCKEN- UND BECKENBODEN mit Ramona	10:00 UHR - 10:45 UHR REHA-SPORT mit Tanja	10:00 UHR - 11:00 UHR KICK-BOXING WORKOUT mit Thommy
11:00		11:30 UHR - 12:15 UHR REHA-SPORT mit Ingrid	11:15 UHR - 12:15 UHR bodyART® mit Tanja			11:00 UHR - 12:00 UHR bodyART® mit Tanja	11:15 UHR - 12:15 UHR STRETCHING mit Thommy
12:00							
15:00							
16:00			16:00 UHR - 17:00 UHR RHYTHMISCHES TANZEN für Kids	16:15 UHR - 17:15 UHR RUNDUM FIT FÜR ALLE mit Claudia	16:00 UHR - 17:00 UHR KICKBOX-/BOX-TRAINING für Teenager	16:00 UHR - 17:00 UHR INDOOR CYCLING mit Mario	16:00 UHR - 17:00 UHR FUNCTIONAL TRAINING mit Julia
17:00	17:00 UHR - 18:00 UHR INDOOR CYCLING mit Mario	17:15 UHR - 18:15 UHR DANCE FOR ALL mit Jürgen	17:30 UHR - 18:30 UHR FUNCTIONAL TRAINING mit Fernanda	17:30 UHR - 18:30 UHR PILATES mit Wirbelsäulengymnastik mit Claudia	17:15 UHR - 18:15 UHR KICK-BOXING WORKOUT mit Thommy	17:15 UHR - 18:15 UHR YOGA mit Artemy	17:15 UHR - 18:15 UHR JUMPING FITNESS mit Julia
18:00	18:15 UHR - 19:15 UHR JUMPING FITNESS mit Julia	18:30 UHR - 19:30 UHR JÜRGEN YOGA mit Jürgen	18:45 UHR - 19:45 UHR JUMPING FITNESS mit Fernanda	18:45 UHR - 19:45 UHR STEP FOR ALL mit Jürgen	18:30 UHR - 19:30 UHR ZUMBA mit Josefine		
19:00	19:30 UHR - 20:30 UHR ZUMBA mit Josefine	19:45 UHR - 20:45 UHR LANGHANTEL WORKOUT mit Julia	20:00 UHR - 21:00 UHR LATE NIGHT YOGA mit Ramona	20:00 UHR - 21:00 UHR YOGA WORKOUT mit Jürgen			
20:00							