

Gesundheitskurse KURSRAUM 1 & 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wirbelsäulengym. 9.00 - 9.55 Uhr						
Gymnastik von A bis Z 11.00 - 11.55 Uhr	Pilates & mehr 11.00 - 11.55 Uhr		Pilates & mehr 11.00 - 11.55 Uhr			Cycling POLAR. 10.00 - 10.55 Uhr
	Fit von Kopf bis Fuß 11.00 - 11.55 Uhr					
Flexi 17.00 - 17.30 Uhr		Qi Gong 17.00 - 17.55 Uhr		Rücken-Workout 17.00 - 17.55 Uhr		
Faszien-Training 17.30 - 18.00 Uhr		Power & Spaß 18.00 - 18.55 Uhr	Langhantel- Training POLAR. 18.00 - 18.55 Uhr	Tabata/Intervall 18.00 - 18.45 Uhr		
„Tanz dich fit!“ 18.30 - 19.25 Uhr	Cycling POLAR. 19.00 - 19.55 Uhr		Cycling POLAR. 19.00 - 19.55 Uhr			
Pilates & mehr 19.30 - 20.25 Uhr	Spaß am Boxen 20.00 - 20.45 Uhr	Pilates & mehr 19.30 - 20.25 Uhr				