

Kursplan 2019

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Info
			8:30 Rückenfit 60Min.				Medical Fitness
9:15 Yoga 60Min.	9:30 Step & Style 60Min.		9:30 LHT 75Min.	9:15 Cardio-Fit Ganzkörper-Workout mit dem Step 75Min.			Kraftbetont
		10:30 Pilates 60Min.	15:30 Kinderballett* 4x45Min.	10:30 Pilates 60Min.			Kraftausdauer
16:00 Kinderballett* 2x45Min.						10:00 BBP / Bodystyling 60Min.	Körper & Geist
18:00 Wirbelsäulen- gymnastik 60Min.		<i>Neu</i> 18:00 Power Yoga 60Min. <i>Neu</i>		17:30 Yoga 90Min.		11:00 LHT 75Min.	Outdoor
<i>Neu</i> 19:00 Tabata 60Min. <i>Neu</i>	18:30 LHT 60Min.	19:00 Wirbelsäulen- gymnastik 60Min.	19:00 Punch & Power 60Min.				Kinder
20:00 Pilates 60Min.	19:30 V-Work 30Min.						

* siehe Aushang / Homepage