

Fitness Kursprogramm

Informationen zu den Kursen und der
Belegung unter : 040/70108456
X : Kurs leider voll

für Mittags- oder Ganztageskarte



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				8:30 - 9:15		
9:15 - 10:00	9:05 - 10:00 X	9:15 - 10:00 X	9:15 - 10:00	Rücken Fit		
Rückengymn.	Rückengymn.	Fit ab fünfzig	Osteoporose			
10:10 - 10:55	10:00 - 11:00	10:00 - 10:45	10:00 - 10:45			
Rückengymn.	Multifit-Straffung	Fit ab fünfzig	Osteoporose			
11:00 - 12:00			11:00 - 12:00	11:00 - 11:45		
Rückengymn.			Pilates Workout	Body - Burning	15:15 - 16:00	
					Pilates	
					16:00 - 17:00	
					Yoga	
				18:00 - 19:00		
17:45 - 18:45		18:00 - 18:45		Aerobic Step		
Fitnessgymn.	18:30 - 19:00	Fitnessgymn.	18:15 - 19:00	19:00 - 19:30		
18:45 - 19:30	Bauch SPEZIAL	18:45 - 19:30	Rücken AKTIV	Flexi - Bar		
Yoga Gym	19:00 - 19:45	Fatburner	19:00 - 19:45	19:30 - 20:15		
19:30 - 20:15	Kraft-Works	19:30 - 20:15	Kraft-Works	Yogalates		
Pilates		Bauch & Rücken				

Alle Kurse ab 16 Jahren