

Ab Februar 2023.

KURSPLAN

Änderungen vorbehalten.

Voranmeldung auf der Homepage notwendig, ab 7 Tage im Voraus.

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2	Gym 1	Gym 2
09.00 - 10.00 belegt		09.00 - 10.00 belegt		08.30 - 10.30 belegt	09.00 - 10.00 belegt	09.30 - 10.30 belegt		08.30 - 09.30 belegt	09.00 - 10.00 belegt				
10.30 - 11.30 Reha Sport Anja	10.30 - 11.30 belegt	11.00 - 12.00 Workout 50+ Astrid		10.45 - 11.45 Reha Sport Anja	10.30 - 11.45 belegt	11.00 - 12.15 Pilates Eva		10.00 - 12.15 belegt		10.30 - 11.30 FitJUMP Irina/Tini		10.30 - 11.30 Body Pump® Svea/Tanja	
13.00 - 14.00 belegt		13.15 - 14.15 belegt		13.00 - 15.15 belegt				16.20 - 17.20 FitJUMP Lina/Kelly		11.45 - 13.00 Functional-Tr. Tim/Kelly			
17.30 - 18.00 Intervall Leonie				16.30 - 17.45 belegt	17.00 - 17.45 Vortrag jeden 1ten Mittwoch des Monats	17.30 - 18.30 FitJUMP Marisa		17.30 - 18.00 Les Mills Core® Kathy		15.30 - 16.00 Booty 16.00 - 16.30 Stretch & Relax			
18.00 - 18.30 Les Mills Core® Leonie		17.30 - 18.30 Body Pump® Nikki	17.30 - 18.30 belegt	18.00 - 18.30 Booty 18.30 - 19.00 Stretch & Relax	18.00 - 19.00 Pilates Astrid	18.40 - 19.40 Indoor-Cycling Jea	17.20 - 18.20 belegt	18.15 - 19.15 Body Pump® Julia					
18.40 - 19.30 ZUMBA® Esteban	18.30 - 19.30 Reha Sport Christine	18.40 - 19.40 Indoor-Cycling Jea		19.10 - 20.10 FitJUMP Tini	19.00 - 20.00 Faszien-Tr. Astrid		18.40 - 19.40 Reha Sport Christine		18.15 - 19.15 Body Balance® Kathy				
19.40 - 20.40 Functional-Tr. Esteban	19.40 - 20.40 Body Balance® Ron	19.45 - 21.00 Boxen Apollo		20.10 - 21.40 belegt		19.50 - 20.50 Functional-Tr. Denis		19.30 - 21.30 belegt					

Deine QR-CODES zum Kurse buchen und für mehr Gesundheit:



Live Plus®



Anmeldung

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo/Mi/Fr 07:00 – 22:30 Uhr
Di/Do 09:00 – 22:30 Uhr
Sa/So 10:00 – 19:00 Uhr

Turnhalle
Fitness und Wellness