

Kursplan ab März 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Geführter Zirkel 09.00	Geführter Zirkel 09.15	Body Workout 09.00 - 09.45	Geführter Zirkel 10.00 (Projekt)	Fatburner 09.15 – 10.00		
Fatburner 09.30 – 10.15	Express Fatburner 09.30 - 10.00	Bauch & Rücken 09.45 - 10.15	Vinyāsa Yoga (Level 2) 09.30 - 10.30	BBRP 10.00 – 10.45		Step Aerobic 11.30 – 12.15
Sanftes Ganzkörpertraining 10.15 - 11.00	Body Toning 10.00 - 10.30	Geführter Zirkel 10.30	Faszien-Fitness 10.30 - 11.15	Geführter Zirkel 10.30	Stretch & Relax 12.15 – 13.00	
Geführter Zirkel 10.15	Pilates 10.30 - 11.15					
	Rückbildungs-gymnastik		Rückbildungs-gymnastik			
Zumba 17.15 – 18.00	Präventionskurs 17.00 - 18.00 (mit Anmeldung)			Geführter Zirkel 17.00	Öffnungszeiten	
Body Workout 18.00 - 18.45	Step Aerobic 18.00 - 18.45	Faszienyoga 17.30 - 18.30	BBRP 18.00 - 18.45	Spezialkurs (siehe Aushang)	Montag-Freitag	08.30-21.00 Uhr
Pilates 18.45 - 19.30	BBP 18.45 - 19.15	Präventionskurs 18.15 – 19.15 (mit Anmeldung)	Yogilates 18.45 - 19.30		Samstag	11.00-15.30 Uhr
					Sonntag	10.00-14.00 Uhr



Kursinhalte und Instruktorin bleiben uns vorbehalten.

Unsere Kurse und geführten Zirkel finden ab 2 Teilnehmerinnen statt.