

KURSPLAN - GROUPEFITNESS

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	07:30 – 08:00 BLACKROLL Faszientraining Simon		06:15 – 07:15 LES MILLS BODYPUMP Langhantel Workout Isabelle			
09:15 – 10:15 PILATES Gesundheit Illina	09:15 – 10:00 LES MILLS SH'BAM Easy Dance Monika	09:00 – 10:00 PILATES Gesundheit Mirjam	09:30 – 10:30 LES MILLS BODYPUMP Langhantel Workout Keren	08:30 – 09:30 BLOOMERGIE FITNESS Gesundheit Carole	09:30 – 10:15 BLACKROLL Faszientraining Luca	
10:15 – 11:15 ORIENTAL DANCE Rosita	10:15 – 10:45 KIDS WORKOUT 2-3 Jahre Monika		10:45 – 11:45 Move Gesundheit Nadja/Elisa	10:00 – 11:00 LM TONE™ Fatburner Patrizia	11:30 – 12:30 LES MILLS BODYSTEP Athletic Step Simona	
12:15 – 13:00 LES MILLS BODYPUMP Langhantel Workout Daniela	12:15 – 13:00 FUNCTIONAL WORKOUT Team	12:15 – 13:00 LES MILLS BODYBALANCE Yoga Kathi	12:15 – 12:45 LES MILLS CXWORX Rumpfttraining Daniela	12:15 – 13:00 FUNCTIONAL WORKOUT Team		12:00 – 12:45 LES MILLS SH'BAM Easy Dance Nimas
17:30 – 18:15 FUNCTIONAL WORKOUT Team		15:15 – 17:00 SPORTAEROBIC KIDS Ab 5 Jahren Nathalie		16:30 – 17:30 BREAKDANCE KIDS 6-12 Jahre Nico		
18:00 – 18:50 LES MILLS SH'BAM Easy Dance Monika	18:00 – 18:45 LM TONE™ Fatburner Patrizia	18:15 – 19:00 LES MILLS BODYPUMP Langhantel Workout Florian	18:00 – 18:35 ZIRKEL TRAINING Marco	18:15 – 19:00 LES MILLS BODYPUMP Langhantel Workout Philipp		
18:30 – 19:15 FUNCTIONAL WORKOUT Team						
19:00 – 19:30 LES MILLS CXWORX Rumpfttraining Isabelle	19:00 – 20:00 LES MILLS BODYJAM Dance Nimas	19:00 – 19:30 LES MILLS CXWORX Rumpfttraining Florian	18:45 – 19:45 LES MILLS BODYJAM Dance Sebe	19:00 – 19:30 LES MILLS BODYBALANCE Stretch Philipp		
19:30 – 20:30 LES MILLS BODYBALANCE Yoga Isabelle		19:30 – 20:30 LES MILLS BODYSTEP Athletic Step Alex	20:00 – 21:00 LES MILLS BODYBALANCE Yoga Claudia			

Unser gesamtes Kursangebot darf von unseren Mitgliedern kostenlos mitbenutzt werden.