

KURSPLAN – ab Januar 2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07:30 – 08:15 TRX TF - TRAINER	07:15 – 07:45 SYNRGY ZIRKEL TF - TRAINER	08:30 – 09:30 RÜCKEN FIT TF - TRAINER	07:15-8:15 UHR DEEP WORK TIM	07:15 – 07:45 SYNRGY ZIRKEL TF - TRAINER	09:30 – 10:45 BODEGA MOVES & REFLOW CHRISTINE	10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING ALEX
	07:15 – 08:15 BODY ART® TIM		08:30-9:30Uhr INDOOR CYCLING TIM	08:30 – 09:30 MORNING YOGA ISABELLE	10:00 – 10:45 TF NATURE TF-TRAINER	11:00 – 12:00 LANGHANTEL TRAINING JULI
	08:30 – 09:30 INDOOR CYCLING TIM				11:00 – 11:45 POWER CORE RAINER	12:15 – 12:45 FASZIEN JULI
17:15 – 17:45 SYNRGY ZIRKEL TF - TRAINER	18:00-18:50 INDOOR CYCLING SUSI	17:45 – 18:15 SYNRGY ZIRKEL TF - TRAINER	18:00 – 19:00 INDOOR CYCLING HEIDY	17:45 – 18:15 SYNRGY ZIRKEL TF - TRAINER	16:00 – 16:45 TRX TF - TRAINER	16:30-17:15 SLOW FLOW Yoga ISABELLE
18:00 – 18:50 JUMPING FITNESS JOLINA	18:30 – 19:20 STRONG NATION™ MARIANELA	18:30 – 19:00 MOBILITY BREAK TF-TRAINER	18:00 – 18:45 TRX TF - TRAINER	18:00-19:00 INDOOR CYCLING OLAF		17:30-18:15 STRENGTHEN & STRETCH YOGA ISABELLE
19:00 – 19:50 BODY FUSION JOLINA	19:00 – 20:00 BODY PERFORMANCE SUSI	18:30-19:20 BBP CHRISTINE	19:00 – 20:00 PUMP & CORE HEIDY	18:30 – 19:15 TOTAL BODY WORKOUT MARIANELA		
19:00 – 20:00 INDOOR CYCLING SEVIM	19:30-20:30 MOBILITY YOGA FLOW MARIANELA	18:30 – 19:30 INDOOR CYCLING KOLJA		19:30 – 20:30 YOGALATES MARIANELA		
20:00 – 21:00 RÜCKENFIT SEVIM		19:30-20:45 BODEGA MOVES & REFLOW CHRISTINE				

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 7:00–22:00 Uhr // Samstag, Sonntag und Feiertage von 9:00–19:00 Uhr.
Änderungen am Kursprogramm vorbehalten. Kein Kursangebot an Feiertagen.