

KURSPLAN – Winter 2021/2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07:15 – 08:15 YOGA PETE	07:15 – 07:45 SYNRGY ZIRKEL TUCHERFIT - TRAINER	08:30 – 09:30 RÜCKEN FIT TUCHERFIT - TRAINER	07:00 – 10:00 TF NATURE - FT FREIES TRAINING	07:15 – 07:45 SYNRGY ZIRKEL TUCHERFIT - TRAINER	10:00 – 10:45 BODEGA CHRISTINE	10:00 – 10:45 LANGHANTEL TRAINING LARA
07:30 – 08:15 TRX TUCHERFIT - TRAINER	07:15 – 08:15 BODY ART® TIM				11:00 – 11:45 POWER CORE RAINER	11:00 – 11:45 INDOOR CYCLING LARA
	08:30 – 09:30 INDOOR CYCLING TIM					
17:15 – 17:45 SYNRGY ZIRKEL TUCHERFIT - TRAINER	18:00 – 18:50 DEEP WORK® Juli	17:45 – 18:15 SYNRGY ZIRKEL TUCHERFIT - TRAINER	18:00 – 19:00 INDOOR CYCLING HEIDY	17:45 – 18:15 SYNRGY ZIRKEL TUCHERFIT - TRAINER	16:00 – 16:45 BBP PERVIN	16:00 – 16:45 TRX TUCHERFIT - TRAINER
18:00 – 18:50 JUMPING FITNESS LARA	18:30 – 19:20 ZUMBA® MARIANELA	18:30 – 19:30 INDOOR CYCLING KOLJA	18:00 – 18:45 TRX TUCHERFIT - TRAINER	18:30 – 19:15 TOTAL BODY WORKOUT MARIANELA	17:00 – 18:00 YOGA PERVIN	
19:00 – 19:50 BODYTONING LARA	19:30–20:30 MOBILITY YOGA FLOW MARIANELA	18:30–19:20 BBP CHRISTINE	19:00 – 20:00 FUNCTIONAL HEIDY	19:30 – 20:30 YOGALATES MARIANELA		
19:00 – 20:00 INDOOR CYCLING SEVIM	18:00 – 18:45 TF-NATURE TUCHERFIT - TRAINER	19:30–20:15 BODEGA MOVES CHRISTINE	16:00 – 20:00 TF-NATURE - FT FREIES TRAINING			
20:00 – 21:00 FASZIEN SEVIM	*JE NACH LICHT UND WITTERUNG	19:30 – 20:30 INDOOR CYCLING KOLJA (ab 20.10)				
		20:30–21:00 BODEGA REFLOW CHRISTINE				Basic Stunden

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.