

Kursplan Juli 2021

Montag

9:00 Uhr
Yoga
75 min.
mit Alex

18:30 Uhr
Pump&Shape*
55 min.
mit Jens

19:35 Uhr
Spin*
60 min.
mit Jens

Dienstag

10:00 Uhr
Mobility
60 min.
mit Rosi

15:00 Uhr
aktiva- Kids
60 min.
mit Philipp

17:30 Uhr
Pump&Shape
60 min.
mit Sophia

18:45 Uhr
Yoga
75min.
mit Alex

Mittwoch

9:00 Uhr
Bodyweight
60 min.
mit Ulla

18:30 Uhr
Kick&Punch*
55 min.
mit Jens

19:35 Uhr
Spin*
60 min.
mit Jens

Donnerstag

9:00 Uhr
Mobility
60 min.
mit Sophia

17:30 Uhr
Sling
60 min.
mit Philipp

Freitag

9:00 Uhr
Pump&Shape
60 min.
mit Sophia

18:00 Uhr
Yoga
60 min.
mit Alex

*für
Fortgeschrittene