

Kursplan ab Mai 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
9:00 Yoga (2) 75 min.	9:00 Rehasport *	9:00 Bodyweight (2) 60 min.	9:00 Rücken/Bauch (2) 55 min.	9:00 Pump&Shape (3) 60 min.	11:00 Pump&Shape (3) 25 min.
17:00 effective Zirkel * 60 min.	10:00 Vital fit (1-2) 60 min.	10:00 Rehasport *	10:05 aktiva-Express (2-3) 15 min.	10:00 effective Zirkel * 60 min.	11:35 Spin (3) 25 min.
18:30 HIIT (4) 55 min	15:30 aktiva Kids * 60 min.	17:30 aktiva-Express (2-3) 15 min.			
19:35 Spin (4) 60 min.	17:00 Rücken/Bauch (3) 25 min.	18:00 effective Zirkel * 60 min.	17:30 Sling (3) 55 min.	17:00 Fit ins Wochenende (2) 55 min.	
	17:35 Pump&Shape (3) 55 min.	18:30 Kick&Punch (4) 55 min.	18:35 Rücken/Bauch (4) 25 min.	18:05 Yoga (2) 60 min.	
	18:45 Yoga (3) 75 min.	19:35 Spin (4) 60 min.	19:10 HIIT (4) 25 min.		Schwierigkeitslevel: 1 (leicht) bis 4 (schwer)! *: Sonderkurse (siehe Beschreibung)