

Kursplan

Mai 22



Hockergymnastik

mit Jonathan
10:00 – 10:45 Uhr

Fit im Alter

mit Jonathan
10:00 – 11:00 Uhr

Montag

Fit for Kids

mit Uwe
15:45 – 16:30 Uhr

Dienstag



Rückenfit

mit Regina
18:00 – 19:00 Uhr

Mittwoch

Yoga, Stretch & Relax

mit Kerstin/Danie
17:00 – 18:00 Uhr

Donnerstag

XCo & Co

mit Regina
18:00 – 19:00 Uhr

Freitag

Cycling

mit Danie/Uwe
18:15 – 19:15 Uhr

Denkt dran:
Do 26. Mai (Christi Himmelfahrt)
& Fr, 27. Mai
finden **KEINE**
Kurse statt

CrozzFit

mit Flo
18:15 – 19:00 Uhr

Yoga

mit Kerstin/Danie
18:10 – 19:10 Uhr

Prävention/ Gesundheitssport

Ganzkörpertraining/Tiefenmuskeltraining

Cycling

mit Uwe
19:15 – 20:15 Uhr

Bauch Beine Po

mit Regina
19:15 – 20:15 Uhr

Zumba

mit Elena
19:15 – 20:15 Uhr

Kraft-/ Kraftausdauer Training

HerzKreislauf Training/ Fatburner

