

Kursplan

für die Woche
ab 25. Oktober



Hockergymnastik

mit Jonathan
10:00 – 10:45 Uhr

Fit im Alter

mit Jonathan
10:05 – 11:05 Uhr

**Fit v. Kopf
bis Fuß**

mit Jonathan
9:00 – 10:00 Uhr

Schon gesehen?

**Ein Kurs
„gemischtes
Allerlei“
am Vormittag!!!**

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag



Pilates & more

mit Danie
18:00 – 19:00 Uhr

Rückenfit

mit Horst
18:00 – 19:00 Uhr

Cycling

mit Uwe
19:15 – 20:15 Uhr

Trampolin Fitness

mit Uwe
19:15 -20:00 Uhr

Yoga

mit Danie (Kerstin)
18:00 – 19:00 Uhr

CrozzFit

mit Flo
19:15 – 20:00 Uhr

BBPo intensiv

mit Danie
19:10 – 20:10 Uhr

Zumba

mit Elena
19:15 – 20:15 Uhr

**LOS geht's
ab 5 Teilnehmern !!!**

Prävention/ Gesundheitssport

Ganzkörpertraining/Tiefenmuskeltraining

Kraft-/ Kraftausdauer Training

HerzKreislauf Training/ Fatburner