

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Sonntag
08:15 Uhr BALLance		08:30 Uhr BALLance		08:15 Uhr	
09:00 Uhr Seniorenfit	09:00 Uhr Pilates	09:00 Uhr Zumba Gold	09:00 Uhr Rücken	09:00 Uhr Gesunde Gelenke	
10:00 Uhr Reha	10:00 Uhr Reha			09:15 Uhr 10:15 Uhr 11:15 Uhr Reha	10:15 Uhr Rücken
					11:00 Uhr BALLance

17:00 Uhr Rücken		17:00 Uhr Bauch	15:00 Uhr 16:00 Uhr 17:00 Uhr Reha	17:00 Uhr Rücken
	17:30 Uhr BALLance	17:30 Uhr Aroha		17:15 Uhr Rücken
18:00 Uhr Reha	18:00 Uhr LH-Train.	18:00 Uhr Spinning	18:00 Uhr Rücken	18:00 Uhr Spinning
	18:00 Uhr Pilates	18:30 Uhr Rücken		18:30 Uhr Zumba
19:00 Uhr Zumba	19:00 Uhr Strong		19:00 Uhr Reha	
	19:00 Uhr Spinning		19:00 Uhr BBPo	
	19:00 Uhr Ernährung	19:30 Uhr Yoga		19:30 Uhr Bodyworks
20:00 Uhr Muscle Power			20:00 Uhr Muscle Power	19:30 Uhr Spinning

Rücken, Gelenke, Beweglichkeit

Ausdauer, Kondition, Tanz

Kraft, Ausdauer, Muskeln