

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	
08:45 – 09:45 Rücken-Power			09:15 – 10:00 Senior Step Aerobic	09:30 – 10:30 Rücken Fit		
		16:00 – 16:45 Kinder-Sport für 3-5-Jährige	10:00 – 11:00 Rücken Fit	11:00 – 11:45 Wirbelsäulen- Gymnastik	10:00 – 11:00 Zumba	
		17:00 – 18:00 Fitness Dance ca. 10 – 16 Jahre	<h1>Kursplan</h1>			
		17:00 – 18:00 Yoga				
16:00 – 16:45 Kinder-Sport für 3-5-Jährige	16:30 – 17:30 Rücken-Power	18:00 – 19:00 Step Aerobic	17:30 – 18:30 Rücken- Workout	17:30 – 18:30 Power-Mix		
18:00 – 19:00 Bauch-Beine- Po		18:30 – 19:30 Laufgruppe	18:30 – 19:30 Indoor Cycling	18:30 – 19:30 Pilates		
18:30 – 19:30 Laufgruppe	19:30 – 20:30 Kraft-Kreis	19:00 – 20:00 Bauch-Beine- Po	19:30 – 20:30 Kraft-Kreis			
20:00 – 21:00 Indoor Cycling		20:00 – 21:00 Zumba		Noch keinen Kurs besucht? Anmelden für eine gratis Schnupper-Stunde!		

- Ausdauer
- Rücken
- Intensiv
- Entspannen
- Kids/Teens