

Groupfitness Programm

Änderungen im Wochenplan aufgrund Feriertagen oder Ferienabwesenheiten von Kursleitern können auf Sportsnow eingesehen werden. Kurse finden ab drei Teilnehmerinnen statt

Lektionenplan April-Juni

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:15 - 10:10	Fit im Alter	Star Pump	Zumba	Spin&Fit	Power Yoga*	
10:00 - 11:00						Yin Yoga (10:30-11:30)
12:15 - 12:45						
17:30 - 18:00	M.A.X (17:30-17:55)		M.A.X (18:00-18:25)			
18:00 - 18:55	Star Pump	Fitboxe	core (18:30-18:55)	Star Pump	deepWORK® (17:30-18:25)	
19:00 - 19:55	Bodyforming BBP		Cycling	Rückenfit (Antara)		
20:00 - 20:55	Dance	Power Yoga	Pilates	Cycling		* ev. auch outdoor