

KURSPLAN

HERBST-WINTER 23/24

MONTAG

09:00 - 10:00 UHR	CYCLING STARTUP
10:15 - 11:15 UHR	FUNCTIONAL TRAINING
17:30 - 18:30 UHR	TRX TRAINING
18:30 - 19:15 UHR	JUMPING FITNESS
18:30 - 19:30 UHR	RÜCKENFIT

DIENSTAG

18:00 - 19:00 UHR	HIT INTERVALL- TRAINING
18:00 - 19:00 UHR	SYNRGY 360° WORKOUT
18:30 - 19:15 UHR	JUMPING FITNESS
19:00 - 20:00 UHR	ZUMBA

MITTWOCH

09:30 - 10:30 UHR	SENIOREN WORKOUT
10:30 - 11:30 UHR	BAUCH-BEINE-PO
17:00 - 17:45 UHR	JUMPING TABATA
17:30 - 18:30 UHR	YOGA
18:00 - 18:45 UHR	JUMPING MEETS SHADOWBOXER
18:30 - 19:30 UHR	BODY SHAPE
19:30 - 20:30 UHR	PILOXING

DONNERSTAG

09:30 - 10:30 UHR*	RÜCKENFIT
10:45 - 11:30 UHR*	FUNCTIONAL TRAINING
18:00 - 19:30 UHR	CYCLING STRENGTH
19:00 - 20:00 UHR	SYNRGY 360° WORKOUT
18:30 - 19:15 UHR	JUMPING FUNCTIONAL
19:15 - 20:15 UHR	TRX TRAINING

FREITAG

08:45 - 10:00 UHR	BODY WORKOUT
10:00 - 11:00 UHR	PILATES
18:00 - 19:00 UHR	PILATES BALANCE & FUNCTIONAL

SAMSTAG

13:30 - 14:30 UHR	CYCLING POWER FUN
-------------------	-------------------

SONNTAG

09:45 - 10:45 UHR	CYCLING CROSSRIDE NACH AUSHANG
10:00 - 11:00 UHR	BODY WORKOUT

*Der Kurs findet alle zwei Wochen statt.

Gültig ab 30.10.2023. Änderungen am Kursplan vorbehalten.