

KURSPLAN

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
11:00- 11:20 RückenFit	10:00- 11:00 Präventionskurs RückenFit*		11:00- 11:15 Wirbelsäulen- Training	11:00- 11:15 SchwingStab ¹		9:00- 9:40 Turmberg Workout ³
16:00- 16:45 eMA Kampfsport* ¹	11:00- 11:20 FaszienWorkout Stretching	16:00- 16:45 eMA Kampfsport* ¹	18:00- 18:30 Pilates	17:30- 17:50 TabataWorkout		11:30- 11:50 TabataWorkout
17:00- 17:55 eMA Kampfsport*	18:00- 18:15 Wirbelsäulen- Training	17:00- 17:55 eMA Kampfsport*	18:35- 18:50 SchwingStab	17:55- 18:10 Wirbelsäulen- Training	15:00- 15:30 Zirkeltraining	11:55- 12:15 BauchIntensiv RückenFit
17:30- 17:45 Rückenzirkel	18:20- 18:35 BauchIntensiv	17:30- 17:45 Rückenzirkel	19:00- 19:30 Zirkeltraining	18:15- 18:35 FaszienWorkout Stretching		
18:00 18:55 eMA Kampfsport*	19:00- 19:20 TabataWorkout	18:00 18:55 eMA Kampfsport*	19:35- 19:50 Kettlebell Workout ¹	19:00- 20:00 Präventionskurs RückenFit*		
19:10- 19:40 Latin Dance Workout	19:25- 19:40 Kettlebell Workout	20:00- 20:45 BBP StepAerobic	20:30 22:00 eMA Kampfsport* Sparing ³	20:20 22:00 eMA Kampfsport* ³		
19:45- 20:30 KickboxAerobic ² BBP StepAerobic						

ÖFFNUNGSZEITEN