

Vorläufiger

KURSPLAN

Aktueller Hinweis:

Aufgrund der Auflagen werden die Kurse vorerst entsprechend beschränkt, damit am Ende des Kurses Zeit zum Lüften und Desinfizieren bleibt. Desweiteren finden derzeit keine Kurse mit einem hochintensivem Level statt.



Fitnessclub
ACTIVE LIFE 24

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00		Fatburner <small>mit Evi</small> 9:00 – 9:50		Step-Tono <small>mit Lenka</small> 9:00 – 9:50			Functional Flow <small>mit Edith</small> 9:15 – 10:05
10:00		Pilates <small>mit Evi</small> 10:00 – 10:50		Rücken Fit <small>mit Lenka</small> 10:00 – 10:50			Yoga <small>mit Evi</small> 10:30 – 11:20
11:00							
17:00			Mobility & Stretching <small>mit Markus</small> 17:00 – 17:50	Yoga <small>mit Songül</small> 17:00 – 17:55	Im wöchentl. Wechsel <small>gerade KW mit Mirjam</small> <small>ungerade KW mit Corina</small>		
18:00	Shape your Body <small>mit Corina</small> 18:00 – 18:50	Body-Workout <small>mit Edith</small> 18:00 – 18:50	Muscle Pump <small>mit Mirjam</small> 18:00 – 18:50	Massage <small>mit Tom</small> 18:00 – 21:30	Body Workout 17:30 – 18:20	All-In-One 18:00 – 18:50	
19:00	Zumba® Fitness <small>mit Corina</small> 19:00 – 19:50	Skigymnastik <small>mit Edith</small> 19:00 – 19:50	Bauchkiller <small>mit Mirjam</small> 19:00 – 19:25		Jumping 18:30 – 19:30	Faszien Workout 19:00 – 19:25	
20:00	Jumping <small>mit Mirjam</small> 20:00 – 20:50		HIIT up <small>mit Mirjam</small> 19:30 – 20:20		Indoor-Cycling 19:45 – 20:35		
21:00			Fitboxen <small>Markus</small> 20:30 – 21:30				
22:00							