

KURSTAFEL

MONTAG

12:00 H - 12:30 H	(1-3)	FUNCTIONAL 30	Silvio Minakawa
12:30 H - 13:00 H	(1-3)	FASZIEN & MOBILITY 30	Silvio Minakawa
18:00 H - 19:00 H	(1-3)	PILATES 60	Ricky von Ramin
19:00 H - 20:00 H	(1-3)	ZUMBA 60	Ricky von Ramin
20:00 H - 21:00 H	(1-3)	RÜCKENFIT 60	Ricky von Ramin

DIENSTAG

18:00 H - 19:00 H	(1-3)	BODY COMPLETE 60	Oliver Braun
19:00 H - 20:00 H	(1-3)	CARDIO SPECIAL 60	Oliver Braun
20:00 H - 21:30 H	(1-3)	VINYASA YOGA 90	Wiebke Hüster

MITTWOCH

12:30 H - 13:00 H	(1-3)	CORE TRAINING 30	Leila Knies-Wepler
18:00 H - 19:00 H	(1-3)	RÜCKEN FIT 60	Ricky von Ramin
19:00 H - 20:00 H	(1-3)	ZUMBA 60	Ricky von Ramin
20:00 H - 21:30 H	(1-3)	BOXEN 90	Ali Zandi

DONNERSTAG

18:00 H - 19:00 H	(1-3)	FUNCTIONAL 60	Corinna Wolf
19:00 H - 20:00 H	(1-3)	HOT IRON 60	Corinna Wolf
20:00 H - 21:30 H	(1-3)	VINYASA YOGA 90	Morris Vockerodt

FREITAG

12:30 H - 13:00 H	(1-3)	CORE TRAINING 30	Leila Knies-Wepler
18:30 H - 19:30 H	(1-3)	HIIT* MASTERS 60	Ioannis Balatsos
19:30 H - 20:30 H	(1-3)	FASZIEN & MOBILITY 60	Ioannis Balatsos

SAMSTAG

12:00 H - 13:00 H	(1-3)	PILATES 60	Barbara Sprunkel
13:00 H - 14:00 H	(1-3)	STRONG BY ZUMBA 60	Doreen Stolle
14:00 H - 14:30 H	(1-3)	STRETCH & RELAX 30	Doreen Stolle

SONNTAG

11:00 H - 12:00 H	(1-3)	RÜCKEN & BAUCH 60	Corinna Wolf
12:00 H - 13:00 H	(1-3)	HOT IRON 60	Corinna Wolf
13:00 H - 14:30 H	(1-3)	VINYASA YOGA 90	Morris Vockerodt
18:00 H - 19:30 H	(1-3)	BOXEN 90	Ali Zandi

(1) EIN- & WIEDEREINSTEIGER · (2) MIT VORKENNTNISSEN · (3) MIT GUTEN VORKENNTNISSEN · (1-3) FÜR ALLE

*HIGH INTENSITY INTERVALL TRAINING