

Kursprogramm Sommer 2021 (bis 30.09.2021)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 – 09:50 Balance mit Claus	09:00 – 09:50 Balance mit Manuel	09:00 – 09:50 Cardio mit Gerlinde		09:00 – 09:50 Cardio mit Andrea		
10:00 – 10:50 Rückenfit mit Claus	10:00 – 10:50 Rückenfit mit Mirjam	10:00 – 10:50 Antiaging mit Gerlinde	09:00 – 09:50 Core mit Stefan	10:00 – 10:50 Antiaging mit Andrea		
11:00 – 11:50 Yoga mit Harry	11:00 – 11:30 Mobility mit Mirjam	11:00 – 11:30 Mobility mit Gerlinde	10:00 – 10:50 Pilates mit Stefan	11:00 – 11:30 Mobility mit Manuel	09:00 – 09:50 Bodywork mit Vicky	09:00 – 09:50 Zumba mit Martina
17:30 – 18:00 HIIT mit Katharina	18:00 – 18:50 Rückenfit mit Claus	17:30 – 18:00 Sypoba mit Manuel	18:00 – 18:50 Functional Training mit Harry	16:30 – 17:20 Pilates mit Stefan	10:00 – 10:50 Faszientraining mit Vicky	10:00 – 10:50 Bewegter Rücken mit Martina
18:10 – 19:00 Core mit Katharina	19:00 – 19:50 Functional Training mit Claus	18:30 – 19:20 Bodypump mit Mirjam (Anmeldung)	19:00 – 19:50 Yoga mit Harry	17:30 – 18:20 Deep Work mit Stefan		
19:15 – 20:00 Jumping mit Vicky (Anmeldung)		19:30 – 20:20 Bodybalance mit Christina		18:30 – 19:15 Jumping mit Vicky (Anmeldung)		

Verbindliche Anmeldung / Platzreservierung zu Bodypump und Jumping unter 0664 888 74 017
oder über die e-FIT App (Registrierung im Studio)