

KURSPLAN

AB OKTOBER 26
WINTER

MONTAG

09:30 - 10:20
RÜCKEN FIT

Anna



17:30 - 18:00
SIXPACK

Serkan

18:00 - 18:50
BODY WORKOUT

Serkan

19:00 - 19:30
HIIT

Serkan

19:45 - 20:30
LesMills
THE TRIP

Lukas/Michelle

DIENSTAG

09:30 - 10:20
BAUCH BEINE PO

Anna

10:30 - 11:20
FASZIEN & STRETCH

Anna



17:30 - 18:20
FIVE GYM

Martina

18:30 - 19:20
LANGHANTEL-WORKOUT

Duygu

19:30 - 20:20
YOGA

Duygu

PANTHER-KÄFIG
19:30 - 21:00
KICKBOXEN

Dalier

MITTWOCH

09:30 - 10:20
RÜCKEN FIT

Günther

10:30 - 11:20
PILATES

Günther



18:30 - 19:20
DANCE

Sophie

DONNERSTAG

09:30 - 10:20
FASZIEN & STRETCH

Anna



17:30 - 18:20
CARDIOBOXING

Anna

18:30 - 19:20
SLING-TRAINING

Luca

PANTHER-KÄFIG
19:30 - 20:20
HYBRID WORKOUT

Luca

19:30 - 20:20
YOGA

Rebecca

FREITAG

09:30 - 10:20
BODY WORKOUT

Nadine

10:30 - 11:20
BALANCE & STRETCH

Nadine



17:30 - 18:20
FATBURNER & STRENGTH

Duygu

18:30 - 19:20
PILATES

Duygu

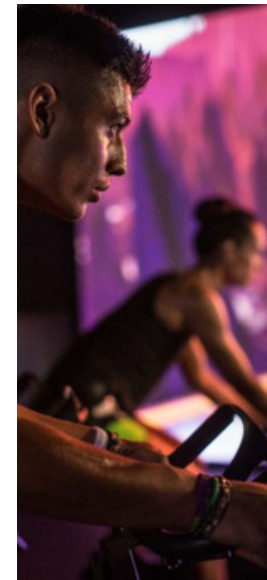
SAMSTAG

09:30 - 10:15
LesMills
THE TRIP

Luca

10:30 - 11:20
LANGHANTEL-WORKOUT

Luca



SONNTAG

2X IM MONAT

09:00 - 09:50
YOGA

Ulrike

10:00 - 10:50
STEP & TONE

Duygu

11:00 - 11:50
CORE & STRETCH

Duygu



MySports

Anmeldung verpflichtend, denn alle Kurse finden ab einer Teilnehmerzahl von 4 Personen statt. Anmeldung ist über die MySportsApp, telefonisch oder an der Theke möglich.

Fokus: Fatburner/ Aerobic



Fokus: Spinning/ Ausdauer



Fokus: Kraftsteigerung/ Bodyforming



Fokus: Entspannung/ Rückenkräftigung und -mobilisation



Fokus: Boxen/ Kraftausdauer/ Selbstverteidigung

