

KURSPLAN AB APRIL 26 SOMMER

MONTAG

09:30 - 10:20

RÜCKEN FIT

Anna

10:30 - 11:20
FASZIEN & STRETCH

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

Jacky

DIENSTAG

09:30 - 10:20

BAUCH BEINE PO

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



17:30 - 18:20

SLING-TRAINING

Luca

18:30 - 19:15

LesMills
THE TRIP

Luca

19:30 - 20:20

DANCE

Sophie

DONNERSTAG

09:30 - 10:20

FASZIEN & STRETCH

Anna



17:30 - 18:20

CARDIOBOXING

Anna

18:30 - 19:20

BOOTCAMP

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

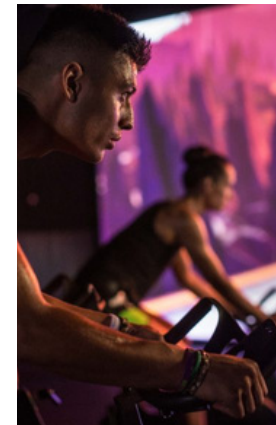
LANGHANTEL-WORKOUT

Manu

11:30 - 12:20

MUSKEL-LÄNGEN-TRAINING

Manu



SONNTAG

09:00 - 09:50

ALLE ZWEI WOCHEN

YOGA

Luisa

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 ●