KURSPLAN AB OKTOBER 26 WINTER

PANTHER GYM #PureFitness

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

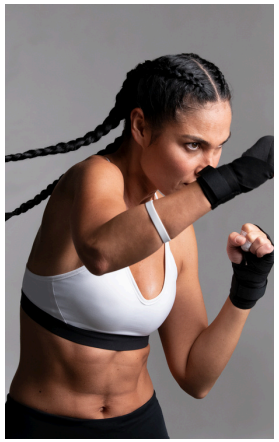


17:30 - 18:20
BAUCH BEINE PO
Serkan

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



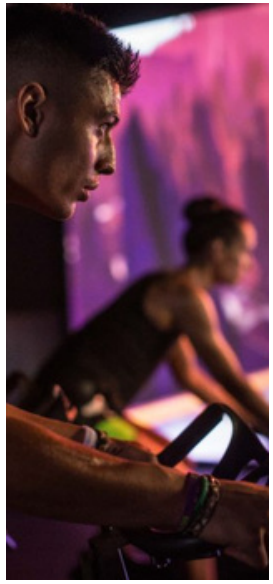
17:30 - 18:20
FATBURNER & STRENGTH
Duygu

18:30 - 19:20
PILATES
Duygu

SAMSTAG

09:30 - 10:15
LesMills
THE TRIP
Luca

10:30 - 11:20
LANGHANTEL-WORKOUT
Luca



Fokus: Fatburner/ Aerobic
Fokus: Spinning/ Ausdauer
Fokus: Kraftsteigerung/ Bodyforming
Fokus: Entspannung/ Rückenkräftigung und -mobilisation
Fokus: Boxen/ Kraftausdauer/ Selbstverteidigung

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.*