

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

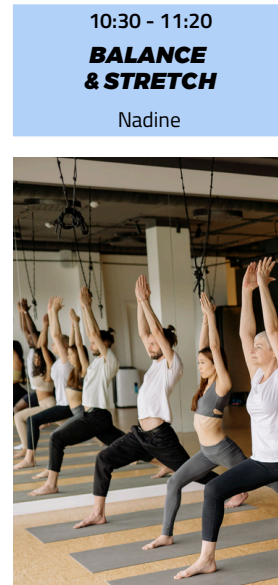
Rebecca

FREITAG

09:30 - 10:20

BODY WORKOUT

Nadine



10:30 - 11:20

BALANCE & STRETCH

Nadine

SAMSTAG

09:30 - 10:15

LesMills **THE TRIP**

Luca

10:30 - 11:20

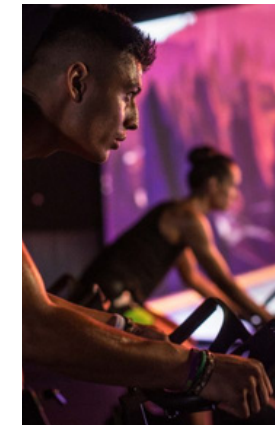
LANGHANTEL- WORKOUT

Manu

11:30 - 12:20

MUSKEL-LÄNGEN- TRAINING

Manu



SONNTAG

JEDEN
1. UND 3.
SO 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

