

KURSPLAN AB OKTOBER 25 WINTER

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

BODY WORKOUT- ZIRKELTRAINING

Lena



17:30 - 18:20

FIVE GYM

Martina

18:30 - 19:20

LANGHANTEL- WORKOUT

Duygu

19:30 - 20:20

YOGA

Duygu

19:30 - 21:00

PANTHER- KÄFIG KICKBOXEN

Dalier

MITTWOCH

09:30 - 10:20

RÜCKEN FIT

Günther

10:30 - 11:20

PILATES

Günther



17:30 - 18:20

BAUCH BEINE PO

Anna

18:30 - 19:20

DANCE

Sophie

19:30 - 20:15

LesMills THE TRIP

Luca

DONNERSTAG

09:30 - 10:20

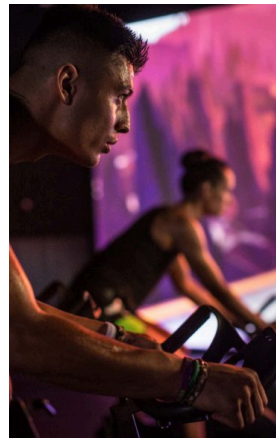
BODY WORKOUT

Anna

10:30 - 11:20

FASZIEN & STRETCH

Anna



17:30 - 18:20

SLING- TRAINING

Anna

18:30 - 19:20

YOGA

Rebecca

19:30 - 20:20

BOOTCAMP

Luca

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

12:30 - 13:20

DANCE

Kathrin



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.

SONNTAG

09:00 - 09:50

YOGA

Luca

10:00 - 10:50

STEP & TONE

Duygu

11:00 - 11:50

CORE & STRETCH

Duygu



Fokus: Fatburner/
Aerobic

Fokus: Spinning/
Ausdauer

Fokus: Kraftsteigerung/
Bodyforming

Fokus: Entspannung/
Rückenkräftigung und -mobilisation

Fokus: Boxen/ Kraftausdauer/
Selbstverteidigung