

FITNESS KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
PILATES 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	BAUCH SPEZIAL 08:15 - 08:45 Uhr 30 min	YOGA 09:00 - 10:30 Uhr 90 min	LANGHANTEL 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	CORE 08:15 - 09:00 Uhr 45 min	
AQUAGYM 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	RÜCKENFIT 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	AQUAGYM 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM 09:15 - 10:15 Uhr 60 min	AQUAGYM 09:00 - 09:45 Uhr 45 min	YOGA 09:30 - 11:00 Uhr 90 min
SENIORENFIT 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	BALLANCE 09:50 - 10:20 Uhr 30 min	MASSAGE PISTOLE Termin auf Anfrage	AQUABACK 09:30 - 10:15 Uhr 45 min	INDOOR CYCLING 09:15 - 10:15 Uhr 60 min	
AQUAGYM 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK 11:00 - 12:00 Uhr 60 min		BALLANCE 10:20 - 10:50 Uhr 30 min	AQUAGYM 10:00 - 10:45 Uhr 45 min	

HIIT 17:45 - 18:15 Uhr 30 min	FASZIENTRAINING 17:45 - 18:30 Uhr 45 min	LANGHANTEL 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	PILATES 17:45 - 18:30 Uhr 45 min	AQUABACK 18:00 - 18:45 Uhr 45 min
AQUABACK 18:00 - 18:45 Uhr 45 min	SKIFIT 18:45 - 19:30 Uhr 45 min	SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK 18:50 - 19:35 Uhr 45 min	BAUCH SPEZIAL 18:45 - 19:15 Uhr 30 min	
BODYFIT 18:30 - 19:15 Uhr 45 min	AQUAJOGGING 19:00 - 19:45 Uhr 45 min	RÜCKEN- UND GELENKZENTRUM 19:00 - 20:00 Uhr 60 min	HYDROPOWER 19:00 - 19:45 Uhr 45 min	
AQUAGYM 19:15 - 20:00 Uhr 45 min	CROSSTRAINING 19:30 - 20:30 Uhr 60 min	BALLANCE 20:05 - 20:35 Uhr 30 min	FUNCTIONAL 19:30 - 20:15 Uhr 45 min	
INDOOR CYCLING 19:30 - 20:30 Uhr 60 min			INDOOR CYCLING 19:30 - 20:30 Uhr 60 min	

Voraussetzung für die Kursdurchführung sind mindestens 3 Teilnehmer!

In der Ferienzeit kann der Kursplan abweichen.



GESUNDHEIT
FIGUR
AUSDAUER
RÜCKEN & GELENKZENTRUM
MEIN KIND & ICH
AQUAKURSE

KURSRAUM
FUNCTIONALRAUM
NICHTSCHWIMMERBECKEN
HUBBODEN/ SCHWIMMERBECKEN