

KURSPLAN 2021

AB 13.09.2021

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SONNTAG
				09.00 - 09.30 BAUCH KILLER Thomas	10.30 - 11.30 ERNÄHRUNGSKURS Daniel
			17.30 - 18.15 RÜCKENFIT Philipp		
18.00 - 18.45 PILATES Anna	18.00 - 19.00 BOP Murat	17.00 - 18.00 PRÄVENTION Thomas	18.30 - 19.30 INDOOR CYCLING BEGINNER Thomas		
19.00 - 20.00 INDOOR CYCLING CLASSIC Thomas	19.00 - 20.00 FATBURNER STEP Murat	18.00 - 18.45 WIRBELSÄULEN- GYMNASTIK Anna	19.30 - 20.30 ZUMBA Annabell		
20.15 - 21.15 FITNESS-BOXEN Benjamin		19.00 - 20.00 FUNCTIONALFIT® Thomas	20.00 - 21.00 PRÄVENTION Philipp		

ANMELDUNG:

Anmeldung für die Kurse am Empfang oder über unser Online-Kursportal. Bitte 5 Minuten vor Kursbeginn anwesend sein. Unsere Cycling-Kurse werden pulsüberwacht, bitte vor Kursbeginn einen Pulsgurt am Empfang abholen.