

KURSPLAN 2022

AB 01.09.2022

MONTAG

17.30 - 18.15
PILATES

Anna

18.30 - 19.30
POWER FORMING

Jens

19.30 - 20.30
**INDOOR CYCLING
CLASSIC**

Thomas

DIENSTAG

18.00 - 19.00
HOT IRON

Claire

19.00 - 20.00
**INDOOR CYCLING
CLASSIC**

Claire

MITTWOCH

17.00 - 18.00
PRÄVENTION

Thomas

18.00 - 18.45
**WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK**

Anna

19.00 - 20.00
FUNCTIONALFIT®

Thomas

DONNERSTAG

17.30 - 18.15
RÜCKENFIT

Philipp

18.30 - 19.30
**INDOOR CYCLING
BEGINNER**

Thomas

19.30 - 20.30
Zumba

Annabell

20.00 - 21.00
PRÄVENTION

Philipp

FREITAG

09.00 - 09.30
BAUCH KILLER

Thomas

19.00 - 20.00
FITNESS-BOXEN

Benjamin

SAMSTAG

10.00 - 11.00
FATBURNER STEP

Murat

ANMELDUNG:

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

mainFit
Einfach das Beste