

KURSPLAN 2023

AB 09.01.2023

MONTAG

10.00 - 11.00
FUNCTIONAL LIGHT
Philipp

17.30 - 18.15
PILATES
Anna

18.30 - 19.30
POWER FORMING
Jens

19.30 - 20.30
INDOOR CYCLING CLASSIC
Thomas

DIENSTAG

09.00 - 09.45
FASZIEN
Benedikt

18.00 - 19.00
HOT IRON®
Claire

19.00 - 20.00
INDOOR CYCLING CLASSIC
Claire

MITTWOCH

09.00 - 10.00
PILATES LIGHT
Anna

17.00 - 18.00
PRÄVENTION
Thomas

18.00 - 18.45
WIRBELSÄULEN-GYMNASTIK
Nathalie

19.00 - 20.00
FUNCTIONALFIT®
Thomas

DONNERSTAG

09.00 - 10.00
FIT IN DEN TAG
Nathalie

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