

KURSPLAN 2023

AB 30.05.2023

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
	09.00 - 09.30 FASZIEN <i>Benedikt</i>	09.00 - 10.00 PILATES LIGHT <i>Anna</i>	10.00 - 11.00 FUNCTIONAL LIGHT <i>Nathalie</i>	09.00 - 09.30 BAUCH KILLER <i>Thomas</i>	
10.00 - 10.30 HIIT* <i>Manuel</i>					12.30 - 13.30 FATBURNER STEP <i>Murat</i>
			17.30 - 18.15 RÜCKENFIT <i>Thomas</i>		
17.30 - 18.15 PILATES <i>Anna</i>	18.00 - 19.00 HOT IRON® <i>Claire</i>	17.00 - 18.00 PRÄVENTION <i>Thomas</i>	18.30 - 19.30 INDOOR CYCLING BEGINNER <i>Thomas</i>	18.00 - 19.00 FITNESS-BOXEN <i>Benjamin</i>	
18.30 - 19.30 FUNCTIONALFIT® <i>Thomas</i>	19.00 - 20.00 INDOOR CYCLING CLASSIC <i>Claire</i>	18.00 - 18.45 STRONG BACK <i>Jens</i>	19.30 - 20.30 ZUMBA® <i>Annabell</i>		
19.30 - 20.30 INDOOR CYCLING CLASSIC <i>Thomas</i>		19.00 - 20.00 POWER FORMING <i>Jens</i>			

ANMELDUNG:

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

*High Intensity Interval Training