

Kursprogramm Fit for Life - Sommer 2022; Stand 01.05.2022

	Montag		Dienstag		Mittwoch			Donnerstag	Freitag		Samstag
	Kursraum 1	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 3	Kursraum 1	Kursraum 1	Kursraum 3	Kursraum 1
7:00											
7:30											
8:00											
8:30								WSG Early Bird			
9:00	Step		WSG		Crazy Step				Step		
9:30											
10:00	Bodytoning		Pilates		Bauch, Beine, Po			Yoga Sanft	Bodytoning		Bauch, Beine, Po
10:30											
11:00											
11:30											
12:00								HdK extern			
12:30											
13:00											
13:30											
14:00											
14:30											
15:00											
15:30											
16:00											
16:45	Yoga										
17:00			Zumba Kids						Barre		
17:30	Indoor Cycling						Indoor Cycling				
18:00	fit bleiben		Freaky Bodystyling		BBP			Zumba			
18:30						Fitness Boxen					
19:00	Tabata	Indoor Cycling	Zumba	Functional FIREabend	Pilates Flows			Zumba			
19:30	Happy Core									Indoor Cycling	
20:00	Functional Fitness		Move Well		WSG			Pilates			
20:30											

- Anfänger
- Anfänger und Fortgeschrittene
- Fortgeschrittene