

Kursprogramm Fit for Life - Winter 2023; Stand 01.10.2023

	Montag		Dienstag	Mittwoch			Donnerstag	Freitag		Samstag
	Kursraum 1	Kursraum 3	Kursraum 1	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	Bauch, Beine, Po				Bauch, Beine, Po		
9:30										Bauch, Beine, Po
10:00	Bodytoning		Pilates	Stretch & Relax			Yoga Sanft	Stretch & Relax		
10:30										
11:00										
11:30										
12:00										
12:30										
13:00										
13:30										
14:00										
14:30										Indoor Cycling
15:00										
15:30										
16:00										
16:45	Yoga						Yoga			
17:00			Zumba Kids					Barre		
17:30		Indoor Cycling				Indoor Cycling				
18:00	fit bleiben		Freaky Bodystyling	BBP			Basic Step	Zumba	Indoor Cycling	
18:30					Fitness Boxen					
19:00	SPilates	Indoor Cycling	Zumba	Pilates Flows			Zumba			
19:30										
20:00	Functional FIREabend		Stretch & Mobility	WSG			Pilates			
20:30										

- Anfänger
- Anfänger und Fortgeschrittene
- Fortgeschrittene