

Kursprogramm Fit for Life - Winter 2024; Stand 15.05.2024

	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	Kursraum 3
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	QiGong
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											
15:00											
15:30											
16:00											
16:45	Yoga						Yoga				
17:00				Dance Fitness				Pilates Flows			
17:30		Indoor Cycling				Indoor Cycling					
18:00	fit bleiben		Freaky Bodystyling	BBP			Step	Zumba	Indoor Cycling		
18:30					Fitness Boxen						
19:00	SPilates	Indoor Cycling	Zumba	Pilates Flows			Zumba				
19:30											
20:00			Stretch & Mobility	WSG			Pilates	StabiLates			
20:30											

- Anfänger
- Anfänger und Fortgeschrittene
- Fortgeschrittene