

# Kursplan 01.07.2024 – 15.09.2024

Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung über Homepage oder telefonisch möglich!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 <b>Gesunder Rücken (Stand)</b> 55min		8:00 <b>Gesunder Rücken (Stand)</b> 55min		8:00 <b>Gesunder Rücken (Matte)</b> 55min
	9:00 <b>Gesunder Rücken (Matte)</b> 55min		9:00 <b>Gesunder Rücken (Stand)</b> 55min	
	10:15 <b>Yogi – lates</b> 55min 			10:15 <b>Pilates</b> 55min 
			13:20 <b>Faszien-Fitness</b> 55min	
17:00 <b>Pilates</b> 55min 		17:00 <b>Rücken Fit</b> 55min		17:00 <b>Strong Nation</b> 55min 
18:00 <b>Zumba</b> 55min 		18:00 <b>Strong Nation</b> 55min 	18:00 <b>Faszien-Fitness</b> 55min	18:15 <b>Yoga</b> 90min 
	19:30 <b>Body Fit</b> 55min 			

Öffnungszeiten Fitnessstudio **Montag – Freitag 07:30h – 22:00h Samstag & Sonntag 9:00 – 19:00h**

An Feiertagen Öffnungszeiten nach Aushang / Info auf Homepage