

Kursplan 2021

Raum 1								
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit	Samstag	Sonntag
09:00	High-Shape <small>Kristina</small>	Yoga/B.B <small>Evelyn</small>	B.W./H.H <small>siehe Aushang</small>	Jumping Fitness <small>Denise</small>	Body Workout <small>Bianca</small>	10:00	CX - Worx 9:45! (30 min) <small>Nicole</small>	Body Workout <small>siehe Aushang</small>
10:15	Rückenfit <small>Kristina</small>	Body Pump <small>Nicole</small>	Body Balance Wiebke 10:30!	Body Pump <small>Nicole</small>	Rückenfit <small>Bianca</small>	11:00	Body Pump 10:30! (60 min) <small>Nicole</small>	Jumping Fitness <small>siehe Aushang</small>
11:30						12:00	Body Combat 11:30! (60min)	Body Balance / Yoga <small>siehe Aushang</small>
15:00	Body Workout <small>Elke</small>							
18:00	Step/ Aerobic <small>Monica</small>	Body Pump <small>Ann-Catrin</small>	Rückenfit <small>Edwina</small>	Body Balance <small>Bianca</small>	Zumba <small>Saousen</small>			
19:00	Rückenfit <small>Karin</small>	Body Combat <small>Ann-Catrin</small>		Body Pump <small>Nicole / Ann-Catrin</small>				
20:00		Jumping Fitness <small>Denise</small>	Zumba <small>Jonathan</small>					

Raum 2								
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Uhrzeit	Mittwoch		Uhrzeit	Donnerstag	Freitag
19:00	Yoga (90 min) <small>Christine</small>		18:00	Yoga (90 min) <small>Christine</small>		10:15		Rücken/ Balance (60min) Wiebke
				19:30	Boxen <small>Saidu</small>			

Cycling								
Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Uhrzeit	Samstag	Sonntag
9:00					Cycling (90 min) <small>Darius</small>	10:00		Cycling 90 Min <small>siehe Aushang</small>
10:15			Cycling (60 min) <small>Sarah</small>					
18:00	Cycling (45 min) <small>Karin</small>			Cycling (60 min) <small>Sarah</small>				
19:00	Cycling (90 min) <small>Darius</small>				Cycling (60 min) <small>Judith</small>			

Sonntagskurse				
Februar				
Datum	Uhrzeit	Kurs	Trainer	Raum
06.02.2022	10:00	Body Workout	Monica	Raum 1
		Cycling	Darius	
	11:00	Jumping Fitness	Manuela	Raum 1
	12:00	Body Balance	Bianca	Raum 1
13.02.2022	10:00	Body Workout	Vicky	Raum 1
		Cycling	Karin	
	11:00	Jumping Fitness	Kim	Raum 1
	12:00	Body Balance	Evelyn	Raum 1
20.02.2022	10:00	Body Workout	Vicky	Raum 1
		Cycling	Sarah	
	11:00	Jumping Fitness	Manuela	Raum 1
	12:00	Body Balance	Bianca	Raum 1
27.02.2022	10:00	Body Workout	Elke	Raum 1
		Cycling	Darius	
	11:00	Jumping Fitness	Kim	Raum 1
	12:00	Body Balance	Evelyn	Raum 1