

VORMITTAGS

ABENDS

Montag

08:00 - 09:00
Nordic Walking
Birgit Burgwald

09:00 - 09:50
Fit bis ins hohe Alter
Maggy KR2

10:00 - 10:50
Osteo-Fitness
Birgit KR2

17:00 - 17:50
Cross Training
Maggy Outdoor blau

18:00 - 18:50
Indoor Cycling
Kerstin KR3

18:00 - 18:50
Cardio Power
Grit KR2

19:00 - 19:50
Minitrampolin
Emine JRH

19:00 - 19:50
Pilates
Birgit KR3

19:00 - 19:50
Rückenpower
Anette KR2

20:00 - 20:50
Sling
Grit JRH

Dienstag

09:00 - 09:50
Fit mit...
Emine KR2

18:30 - 19:20
Indoor Cycling
Ela KR3

18:00 - 19:00
Qigong
Andreas WDT

19:00 - 19:50
Hot Iron
Kerstin KR2

19:00 - 19:50
Faszien & Dehnung
Ivonne KR1

*ab dem 01.11.21

Mittwoch

09:00 - 09:50
Fit ab 60
Maggy KR2

10:00 - 10:50
Indoor Cycling
Anette KR3

18:00 - 18:50
Cross Training
Emine JRH

18:00 - 18:50
Pilates
Grit KR3

18:00 - 18:50
Rückengymnastik
Birgit KR2

19:00 - 19:50
Step Aerobic
Grit KR2

19:00 - 19:50
G.f. Nacken/Pilates
Birgit JRH

20:15 - 21:15
Männnergymnastik
Gaby KR2

20:00 - 20:50
Yoga
Maren Zoom

Donnerstag

09:00 - 10:15
Natursport
Birgit Burgwald

18:00 - 18:50
Hot Iron
Kerstin KR2

19:15 - 19:45
Korce
Kerstin KR2

*ab dem 25.11.21

19:00 - 20:00
Gymnastik & mehr
Monika WDT

19:00 - 19:50
Indoor Cycling
Trainer im Wechsel KR 3

19:00 - 19:50
Rücken & Faszien
Maggy KR1

Freitag

10:00 - 10:50
Reha Orthopädie
Anette KR2

15:45 - 16:30
Aquafitness \$20
Auf Anfrage

18:00 - 18:50
Hot Iron
Emine KR 2

Samstag

10:00 - 10:50
Minitrampolin
Renate KR1

10:00 - 10:50
Rückenzirkel
Anette Fläche

Sonntag

