

FITNESS FÜR ALLE - Kursübersicht

gemeinsam – sportlich – stark

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Kursraum OG Theraband Workout 09:00 – 10:00	Kursraum OG Yoga 9:15 – 10:30	Kursraum OG 4STREATZ® 17:15 – 18:15	Kursraum OG Yoga für alle 09:15 – 10:30	Kursraum OG Mobility&Stretch 07:45 – 08:45	Kursraum EG Jump & Pump 9:15 – 10:15	Kursraum EG Functional Training 10:00 – 11:00
Kursraum EG Core-Starke Mitte 17:15 – 18:15	Kursraum EG Jumping 17:30 – 18:15	Kursraum EG Pump it - Langhantel 17:50 – 18:50	Kursraum OG Kursblock Pilates für Schwangere 16:00 – 17:00	Kursraum OG Kursblock Yoga 9:15 – 10:45	Kursraum EG Jumping Kids 10:30 – 11:15	Kursraum OG Yoga am Sonntag (2x im Monat) 10:00 – 11:30
Kursraum OG Aerobic /Step 17:45 – 19:00	Kursraum EG TRX® Schlingentraining 18:30 – 19:30	Kursraum EG Jumping 19:00 – 19:45	Kursraum OG Kursblock Pilates 17:00 – 18:00	Kursraum OG Yoga für Mamas 11:00 – 12:00		
Kursraum EG Sandsack Workout 18:30 – 19:30	Atrium Outdoor Fitness 18:45 – 19:45	Kursraum OG Yoga 19:45 – 21:15	Kursraum EG Jumping 17:30 – 18:15	Atrium Functional-Power- Session 18:00 – 19:00		
Body-Station Outdoor Fitness 18:30 – 19:30	Kursraum EG Jumping 19:40 – 20:25	Kursraum EG Rücken Fit 20:00 – 21:00	Body- Station Outdoor Fitness 18:30 – 19:30	Atrium Funktionales Training 19:10 – 20:00		
Kursraum OG Mobility&Stretch 19:10 – 20:10			Kursraum EG B.A.R.S Brust-Arme-Rücken-Schulter 18:30 – 19:30			
Halle 2-3 Fitness mit Musik 19:30 – 20:30			Halle 1 Fitness mit Musik 19:30 – 20:30			
			Kursraum EG Jump & Pump 10:30 – 11:30			



Du hast Lust dich auszupowern? – Wertekarte online kaufen – Kursplatz online buchen – Sporttasche packen – Los geht's!