

KURSPROGRAMM



Winter 2020/2021

Trainieren und bewegen sie sich in der Gruppe!

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00	Vitaler Rücken	Ausdauer Spinning®	Morning Workout	Yoga 60 min	Morning Workout AquaFit im Batusa Start: 7:40		
09:00	Pilates	Vitaler Rücken	Low Intervall	deepWORK® & KORCE® Start: 09:10	Body & Mind	Samstags-spezial nur wenn ausgeschrieben	Ausdauer Spinning® wechselnde Trainer 75 min
10:00	Yoga „Hatha“ 60 min		Stretch & Relax 60 min.	Pilates meets Ballett Start: 10:10	Qigong		
11:00	<p>Alle Kurse finden ab 1 Teilnehmer statt. Änderungen aufgrund von Krankheit oder Urlaub vorbehalten. An Feiertagen finden keine regulären Kurse statt. Teilnahme nur mit Anmeldung!</p>						
16:00							
17:00	<p>Samstags-spezial nur wenn ausgeschrieben</p>						
18:00	Pilates	BBP	Vitaler Rücken	ZUMBA® (Low Impact)	Low Intervall 60 min		
19:00	Step	ZUMBA® (Low Impact)	Spinning	Langhantel Workout	Pilates Start: 19:10		
20:00	Yoga „Free Spirit“ 75 min	Yoga „Tri Yoga“ 75 min	Qigong	Rücken Fit			
21:00							

Entspannung | Relax | Körperwahrnehmung

Kräftigung | Koordination

HerzKreislauf

ab 01.11.2020