

Der Kursspezialist



mit mehr als

200 Kurse

Kurse finden ab 4 Teilnehmern statt

MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO	
8.00 - 22.00 Uhr		6.30 - 22.00 Uhr		8.00 - 22.00 Uhr		6.30 - 22.00 Uhr		8.00 - 22.00 Uhr		15.00 - 20.00 Uhr (Okt. - März)		9.00 - 14.00 Uhr	
		8.45 WIRBELSÄULEN GYM-STRETCHING Monika E-F				9.00 90 min CHI-BALL Monika E-F							
10.30 90 min FIT ÜBER 50 Henry E-F		10.00 WIRBELSÄULEN GYM-STRETCHING Monika E-F		10.30 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Lars E-F								10.15 POWER WORKOUT E-F	
				11.30 30 min STRETCHING Lars E-F								11.45 30 min SPECIAL BAUCH +STRETCHING E-F	
												12.15 ZUMBA Tanya E-M	
								16.00 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Steffi E-F					
		17.00 NEU FASZIEN- WORKOUT E-F		17.45 STEP AEROBIC Veit M		17.30 ZUMBA Steffi E-M		17.00 ZUMBA Bobi & Iljan (Bulgarien) E-M					
18.00 DANCE AEROBIC Veit E-M						18.30 JUMPING FITNESS Steffi E-M		18.00 POWER BARS Tanya / Kristina E-F					
19.00 POWER WORKOUT Veit E-F		18.30 ZUMBA Bobi E-F		18.45 POWER BARS CROSSING Veit E-F		19.30 90 min PILATES/ FASZIEN-WORKOUT Steffi E-F		19.00 30 min SPECIAL BAUCH STRETCHING Tanya / Kristina E-F					
20.00 STEP EINSTEIGER Veit E				19.45 15 min SPECIAL BAUCH Veit E-F									
				20.00 WIRBELSÄULEN GYMNASTIK Veit E-F									

KURSRAUM 1

MSC III

4 22 98 35 · Lützner Str. 195

