

KURSPLAN

Hinweis: an Feiertagen finden keine Kursstunden statt



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
WIRBELSÄULE Heidi 09:00 – 10:00 Uhr	GESUNDER RÜCKEN Heidi 09:00 – 10:00 Uhr	PILATES Heidi 09:00 -10:00 Uhr		FASZIEN PILATES Heidi 09:00 – 10:00 Uhr	YOGA Sonja 08:30 – 10:00 Uhr
STEP WORKOUT Doris 10:00 – 11:00 Uhr			YOGA Alessandro 10:00 – 11:00 Uhr		
AERODANCE Angelika 17:30 – 18:30 Uhr	SPINNING Joachim 17:30 – 18:30 Uhr	SPINNING Joachim 17:30 – 18:30 Uhr		HAPPY PUMP Joachim 17:30 – 18:30 Uhr	
		TANZ & WORKOUT Rebecca 17:30 – 18:30 Uhr	BAUCH-WORKOUT Elke 18:00 – 18:30 Uhr		
WORKOUT Elke 18:30 – 19:30 Uhr	YOGA Christina 18:30 – 19:30 Uhr		HAPPY HIIT SPINNING Elke 18:30 – 19:30 Uhr	INDOOR CYCLING Ronald 18:30 – 19:30 Uhr	
		CORE STUNDE Joachim 18:30 – 19:30 Uhr	STEP WORKOUT Doris 18:30 – 19:30 Uhr		
SPINNING MEETS PUMP Ronald 19:30 – 20:30 Uhr		YOGA Susanne 19:30 – 21:00 Uhr			

Kurssaal Erlebnis-Spinningraum

Stand: 19.11.2025 (Änderungen vorbehalten)