

# KURSPLAN

Hinweis: an Feiertagen finden keine Kursstunden statt



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

Kurssaal  Erlebnis-Spinningraum

Stand: 03.03.2025 (Änderungen vorbehalten)