

AKTUELLER KURSPLAN

MONTAG

SeniorenFit 2

08:15 – 09:15 Uhr

Lara

SeniorenFit 1

09:30 – 10:30 Uhr

Lara

Starke Frauen

11:00 – 12:15 Uhr

Barbara

PT - Lounge

18:00 – 19:00 Uhr

DIENSTAG

Beckenboden

08:45 – 09:45 Uhr

Lara

SeniorenFit Plus

09:45 – 10:45 Uhr

Lara

Yoga

16:45 – 17:45 Uhr

Beate

Pilates

19:00 – 20:00 Uhr

Belgin

MITTWOCH

PT - Lounge

09:30 – 10:30 Uhr

Rücken meets Core 1

17:30 – 18:45 Uhr

Barbara

Rücken meets Core 2

18:45 – 20:00 Uhr

Barbara

DONNERSTAG

Sitzgymnastik

09:45 – 10:30 Uhr

Lara

Osteoporose-prophylaxe

17:15 – 18:30 Uhr

Barbara

Functional Training

19:00 – 20:00 Uhr

Rahel

FREITAG

Brasil

17:45 – 19:00 Uhr

Barbara