

Wochenplan Kurse Ferienprogramm

Dieser Plan für die Sommerferien 2022 wird wöchentlich aktualisiert.

Uhrzeit	Kurs
Montag	
08:00 – 09:00	Fit in den Morgen
09:00 – 10:00	QiGong
09:00 – 10:00	Gerätefitness
10:00 – 11:00	Bauch-Beine-Po
18:00 – 19:00	Bauch-Beine-Po
18:00 – 19:00	Wirbelsäulengymnastik
19:00 – 20:00	Sweat and Burn
19:00 – 20:00	Gerätefitness
19:00 – 20:00	Pound
Dienstag	
08:45 – 09:45	Gerätefitness für Frauen
17:00 – 18:00	Ganzkörpertraining
18:00 – 19:00	Fit in den Feierabend
18:00 – 19:00	Pilates
19:00 – 20:00	Aerobic Fatburner meets Bauch-Beine-Po
Mittwoch	
08:00 – 09:00	Wirbelsäulengymnastik
09:00 – 10:00	Zumba Gold (Senioren und Einsteiger)
18:00 – 19:00	Zumba
18:00 – 19:00	BODEGA moves
19:00 – 20:00	Body Workout
19:00 – 20:00	Gerätefitness
19:00 – 20:00	Step Aerobic
Donnerstag	
08:00 – 09:00	Fit in den Morgen
10:00 – 11:00	Bauch-Beine-Po
18:00 – 19:00	Zumba
18:00 – 19:00	Outdoor Fitness
19:00 – 20:00	Pilates
19:00 – 19:45	Thai-Aerobic
19:50 – 20:35	Pump – Langhanteltraining
20:00 – 21:00	Rückenfit
Freitag	
09:00 – 10:00	Pilates
17:30 – 18:30	Qigong
18:00 – 19:00	Gerätefitness