

# KURSPLAN



Fitness ▪ Wellness ▪ Gesundheit

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.00 - 10.00 Zirkeltraining mit Elliot	08.15 - 09.15 myRide/Cycling	09.00 - 10.00 Rücken-Fit mit Elliot	08.15 - 09.15 myRide/Cycling	09.00 - 10.00 Zirkeltraining	11.00 - 12.00 Fight Club mit Stefan
10.15 - 11.15 Pilates mit Renate	09.40 - 10.55 Yoga (dynamisch) mit Carmen	10.15 - 11.15 Pilates mit Renate	09.40 - 10.55 Yoga (Stretch Relax) mit Carmen	10.00 - 11.00 Mobilisation- Back & Front mit Elliot	12.00 - 13.00 BodyART™ mit Stefan
	11.05 - 12.05 Wirbelsäulen- gymnastik mit Jonas		11.00 - 11.45 TRX Rumpf + Dehnung		
18.45 - 19.45 Zumba mit Rebecca	18.00 - 18.45 Jumping mit Nicole	18.00 - 18.45 Bodystyling mit Jonas	17.45 - 18.45 Yoga mit Claudia		
19.00 - 19.45 TRX (Trainingsfläche) mit Jonas	19.00 - 19.45 BBP Full Body mit Nicole	19.00 - 20.00 Fight Club mit Stefan	19.00 - 19.45 Cycling auch für Einsteiger mit Simson / Ingo		10.15 - 11.00 Jumping mit Nicole
20.00 - 21.00 Cycling mit Nina		20.00 - 21.00 Body Art mit Stefan	19.50 - 20.35 Cycling mit Simson / Ingo		11.10 - 11.55 Body Fit mit Nicole