

Kursplan(gültig ab 01.07.22)

	Montag
08:45 – 09:45	Fit von Kopf bis Fuß (Frauen) - <i>Nicole</i>
09:00 – 10:00	Indoorcycling - <i>Iris</i> (mit Anmeldung) Bike-Raum
10:00 – 11:00	Pilates - <i>Iris</i>
11:00 – 12:00	Best Ages - <i>Iris</i>
17:00 – 18:00	Rückentraining - <i>Iris</i> (+Live Stream)
18:00 – 19:00	Core-Kraft-Training - <i>Iris</i>
19:00 – 20:00	Cross Zirkel - <i>Iris</i> (mit Anmeldung)
19:10 – 20:10	Indoorcycling – <i>Jens</i> (mit Anmeldung) Bike-Raum
20:00 – 21:00	Jiu Jitsu – <i>Nils</i>
	Dienstag
08:15 – 09:15	Fit ab Acht - <i>Nicole</i>
09:30 – 10:30	Fit ab 60 (Frauen) - <i>Nicole</i>
17:00 – 18:00	Kick-Box-Aerobic - <i>Ede</i>
18:00 – 19:00	Hip Hop - <i>Iris</i>
18:00 – 19:00	Indoorcycling – <i>Jens</i> (mit Anmeldung) Bike-Raum
18:30 – 19:30	Modern Line Dance – <i>Gesche</i> Club-Raum
19:00 – 20:00	Hot Iron II– <i>Iris</i>
20:00 – 21:00	Pilates - <i>Iris</i>
	Mittwoch
09:00 – 10:00	Zumba - <i>Iris</i>
10:00 – 11:00	Hot Iron II– <i>Iris</i>
18:00 – 19:00	Steptanz für Anfänger – <i>Gesche</i> Club-Raum
19:15 – 20:15	Steptanz für Fortgeschrittene – <i>Gesche</i> Club-Raum
17:00 – 18:00	Hot Iron I/ Hot Iron Cross – <i>Iris</i>
18:00 – 19:00	FireWorks - Muskelaufbau für GesäßundRücken– <i>Iris</i> !!! NEUER KURS!!!
20:00 – 21:00	Jiu Jitsu - <i>Nils</i>

	Donnerstag
16:45 – 17:45	Hip Hop Kids - <i>Iris</i>
18:00 – 19:00	Zumba – <i>Iris</i>
19:00 – 20:00	Ober-/Unterkörpertraining– <i>Iris</i>
20:00 – 21:00	Indoorcycling – <i>Iris</i> (mit Anmeldung) Bikeraum
	Freitag
09:00 – 10:00	FireWorks - Muskelaufbau für Gesäß und Rücken – <i>Iris</i> <u>!!! NEUER KURS!!!</u>
10:00 – 11:00	Best Ages - <i>Iris</i>
14:45 – 15:30	Dance Club Mini (5-7 Jahre) - <i>Nicole</i>
15:30 – 16:15	Dance Club (7-10 Jahre) - <i>Nicole</i>
17:30 – 18:30	Indoorcycling – <i>Jens</i> (mit Anmeldung) Bikeraum
	Samstag
09:30 – 10:30	Pilates - <i>Iris</i>
10:30 – 12:00	Freistil - <i>Iris</i>
13:00 – 14:00	Athletik / M.A.X.

Dieser Kursplan gilt bis auf weiteres. Einzelne Änderungen können Situationsbedingt erfolgen.