

Kursplan (gültig ab 01.11.21)

	Montag	
08:45 – 09:45	Fit von Kopf bis Fuß (Frauen) - <i>Nicole</i>	
09:00 – 10:00	Indoorcycling - <i>Iris</i> (mit Anmeldung)	Bikeraum
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	Hot Iron II - <i>Iris</i>	
19:00 – 20:00	Cross Zirkel - <i>Iris</i> (mit Anmeldung)	
19:00 – 20:00	Indoorcycling – <i>Jens</i> (mit Anmeldung)	Bikeraum
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)	Bikeraum
18:30 – 19:30	Modern Line Dance – <i>Gesche</i>	Clubraum
19:00 – 20:00	Core-Kraft-Training - <i>Iris</i>	
20:00 – 21:00	Pilates - <i>Iris</i>	
	Mittwoch	
09:00 – 10:00	Zumba - <i>Iris</i>	
10:30 – 11:30	Hot Iron I - <i>Iris</i>	
18:00 – 19:00	Steptanz für Anfänger – <i>Gesche</i>	Clubraum
19:15 – 20:15	Steptanz für Fortgeschrittene – <i>Gesche</i>	Clubraum
17:00 – 18:00	Hot Iron Cross - <i>Iris</i>	
18:10 – 19:10	Funktionelles Krafttraining für Rücken und Po (mit Gewichten) – <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	M.A.X. / Athletik (im Wechsel) - <i>Iris</i>
20:00 – 21:00	Indoorcycling - <i>Iris</i> (mit Anmeldung) Bikeraum
	Freitag
09:00 – 10:00	Funktionelles Krafttraining für Rücken und Po (mit Gewichten) – <i>Iris</i> !!!NEUER KURS!!!
10:00 – 11:00	Best Ages - <i>Iris</i>
14:45 – 15:30	Dance Club Mini - <i>Nicole</i>
15:30 – 16:15	Dance Club - <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 (Masterclass Hip Hop – alle 3 Monate neue Choreo) - <i>Iris</i>
12:00 – 13:00	Hip Hop - <i>Iris</i> z.Zt ausgesetzt
13:00 – 14:00	Ober-/Unterkörpertraining (je 4 Wochen) - <i>Iris</i>

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