

Kursplan (gültig ab 01.01.24)

	Montag	
09:00 – 10:00	Indoorcycling - <i>Iris</i> (mit Anmeldung)	Bike-Raum
10:00 – 11:00	Pilates trifft auf Antara - <i>Iris</i>	
11:00 – 12:00	Best Ages - <i>Iris</i>	
17:00 – 18:00	Rückentraining nach den Antara-Prinzipien - <i>Iris</i>	
18:00 – 19:00	Hot Iron II - <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	
08:45 – 09:45	Fit von Kopf bis Fuß – <i>Franzi Bolls</i>	
09:45 – 10:45	Yoga – <i>Franzi Bolls</i>	
17:00 – 18:00	Kick-Box-Aerobic - <i>Ede</i>	
18:00 – 19:00	Hip Hop f. Erw. - <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	Core-Training – <i>Iris</i>	
20:00 – 21:00	Antara trifft auf Pilates - <i>Iris</i>	
	Mittwoch	
09:00 – 10:00	Zumba - <i>Iris</i>	
09:45 – 10:45	Easy-Zirkel – <i>Bärbel H.</i>	Zirkelraum OG
10:00 – 11:00	Core-Training – <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 Cross – <i>Iris</i>	
18:00 – 19:00	FireWorks - Muskelaufbau für Gesäß + Core – <i>Iris</i>	
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	Athletik-Training – <i>Iris</i>
20:00 – 21:00	Indoorcycling – <i>Iris</i> (mit Anmeldung) Bikeraum
	Freitag
09:00 – 10:00	FireWorks - Muskelaufbau für Gesäß + Core – <i>Iris</i>
10:00 – 11:00	Best Ages - <i>Iris</i>
17:30 – 18:30	Indoorcycling – <i>Jens</i> (mit Anmeldung) Bikeraum
	Samstag
09:30 – 10:30	Antara trifft auf Pilates - <i>Iris</i>
10:30 – 12:00	Freistil f. Erw. (HipHop Masterclass) alle 3 Mon. neue Choreo - <i>Iris</i>
12:00 – 13:00	Ober-/Unterkörpertraining (je 4 Wochen) – <i>Iris</i>

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