

Kursplan 2019



Zeit	Montag	Zeit	Dienstag	Zeit	Mittwoch	Zeit	Donnerstag	Zeit	Freitag
11:00-11:45	Pilates	10:00-10:45	Balance-Stepaerobic	10:00-10:45	Balance-Stepaerobic	10:30-11:15	Balance/Gleichgewicht	10:00-10:45	Rückenfit+Bauch
11:45-12:00	Stretching	10:45-11:15	Bauch, Beine, Po	10:45-11:15	Stretching Yin Yoga	11:15-12:00	Nacken/Faszien	10:45-11:15	Stretching
						12:00-12:15	Entspannung		
17:30-18:15	Pilates	17:00-17:45	Hatha Yoga	17:00-17:45	Hatha Yoga	17:30-18:15	Bauch, Beine, Po +Rücken		
18:15-18:45	Stretching Yin Yoga	18:00-18:45	Rückenfit + Bauch	18:00-18:45	Indoorcycling	18:30-19:15	Pilates		
19:00-19:45	Indoorcycling								

Bitte beachten:

- Handtuch, Sportschuhe und Getränk zum Kurs nicht vergessen
- Anmeldung für einen Kurs erst am gewünschten Kurstag möglich
- Mindestteilnehmerzahl für einen Kurs liegt bei 2 Personen
- Bei Krankheit oder Urlaub bitten wir um Verständnis, wenn Kurse evtl. ausfallen

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 07:30-21:00 Uhr
Samstag - Sonntag: 09:00-18:00 Uhr

Telefon: 043314384346