

April 2022

GroupFitness Programm Frühling / Sommer 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8.00-8.55* Power Toning Sabine	8.00-8.55 Rückenfit Manuela	8.00-8.55 Power Toning Manuela	8.00-8.55 BODYART Flow Sonja	8.00-8.55 HOT IRON Sabine		
9.00-9.55** Power Yoga Sabine	9.00-9.55 HOT IRON Manuela	9.00-9.30*** M.A.X. Manuela		9.30-10.25 Pilates Joëlle	9.30-10.00 M.A.X. Team	9.00-10.00 Spinning^{HW} Sommerpause
* ab Juni 8.30-9.25 ** ab Juni 9.30-10.25		*** Fällt im Juli/August aus *** ab September 9.00-9.55 neu TRX Stability	10.00-10.55 Spinning Doris		10.05-11.00 TRX Functional Team	10.30-11.25 Pilates/Yoga/BODYART Team
18.00-18.55 Step Denise	18.00-18.55 BODYART Flow Sonja	17.45-18.45 BODYART Postnatal ^{Spezial} Sonja		18.30-19.30 Spinning^{HW} Sommerpause		
19.00-19.30 M.A.X. Sonja	19.00-19.40 QiGong Sonja	19.00-19.55 HOT IRON Sabine	19.00-19.55 Fun Tone / Korce Joëlle / Sonja			
19.40-20.35 TRX Strength & Flow Sonja			ab September 20.00-20.55 neu ZUMBA			



Für die Teilnahme im BODYART Postnatal bitten wir die aktuellen Kursdaten auf der Webseite zu berücksichtigen. Der Kurs findet in 10er Staffeln statt, auf Anmeldung.

Bei Fragen zum Angebot und für Auskünfte, freuen wir uns auf deine Kontaktaufnahme.