

Aktueller Kursplan ab 01.07.2023

Stand: 31.05.2023



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Zoom 08:00 - 08:55 Yoga Vinyasa Raum 1 Jenny	08:00 - 08:45 Reha Raum 1 Jordan	Zoom 09:30 - 10:20 Pilates Raum 1 Christiane H.	07:40 - 08:50 BODYART Raum 1 Peggy	09:00 - 09:50 Bodyshape Raum 1 Claudia	10:30 - 11:50 High Intensiv Step Intervall Raum 1 Christin	Zoom 09:30 - 10:20 Rückengym Raum 1 Norbert
Zoom 09:00 - 09:50 Pilates Raum 1 Christiane H.	09:00 - 09:45 Reha Raum 1 Jordan	10:00 - 10:50 Sensitive Cycling Raum 1 Günter	09:00 - 09:50 Stretch&Relax Raum 2 Peggy	09:00 - 09:50 Pilates Raum 1 Christiane H.	Zoom 12:00 - 12:25 Six Pack Raum 2 Christin	Zoom 10:30 - 11:20 Bodyshape Raum 2 Norbert
Zoom 10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Christiane H.	10:00-10:45 Reha/Lunge Raum 1 Jordan	Zoom 10:30 - 11:20 Stretch&Relax Raum 1 Christiane H.	Zoom 10:00 - 11:30 Yoga (Einsteiger) Vinyasa Raum 1 Jenny	Zoom 10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Claudia		Zoom 15:00 - 16:15 Yin Yoga Raum 1 Jenny
10:00 - 10:55 Salsation Raum 2 Yvonne	Zoom 11:00 - 11:50 Rückengym Raum 1 Christiane	16:30 - 17:20 BodyCROSS Raum 1 Christin	10:00 - 10:50 Rückengym Raum 1 Christin	11:00 - 11:45 Reha Raum 2 Peggy		17:00 - 17:50 BodyCROSS Raum 1 Christin
Zoom 11:00 - 11:50 Qi Gong Raum 1 Christiane	12:00 - 12:45 Reha Raum 1 Christiane	Zoom 17:30 - 17:55 Six Pack Raum 1 Christin	17:00 - 17:50 Cycling Raum 1 Christin	12:00 12:45 Reha Raum 2 Annett		
12:05 - 12:50 Reha Raum 1 Christiane	Zoom 17:50 - 18:40 Rückengym Raum 1 Diana	18:00-18:45 Reha Raum 1 Patrick	17:00 - 18:50 Muay Thai Boxen Raum 2 Thomas	16:00 - 16:50 Fatburner Aerobic Raum 1 Thomas		
17:00 - 17:50 HIT Training Raum 1 Camila	18:00 - 18:50 Cycling Raum 1 Annett	18:00 - 18:50 Bodyshape&Mind Raum 2 Annett	18:00 - 19:00 Rückengym Raum 1 Camila	16:30 - 17:20 Body Workout Raum 2 Katja		
17:00 - 17:45 Kindersport Raum 2 3-8 Jahre Julia	Zoom 19:00 - 19:50 Bodyshape Raum 2 Annett	Zoom 19:00 - 20:00 Yoga Vinyasa Raum 1 Annett	19: 10 - 20:00 Step Intervall Raum 2 Jenny	17:00 - 17:55 Kids Muay Thai Boxen Raum 2 8-12 Jahre Norbert		
18:00 - 18:50 Pilates Raum 1 Annett	19:00 - 19:50 Zumba Raum 2 Tanja	19:00 - 19:50 HIT Training Raum 2 Tanja	19:00 - 20:30 Kick Bo Raum 2 Camila	18:00 - 18:50 Zumba Raum 1 Marika		
18:00 - 18:25 Six Pack Raum 2 Camila	20:15 -21:15 Yoga Faszie Raum 2 Jenny	20:30 - 21:15 Reha Raum 1 Camila		Zoom 19:00 - 20:30 Yoga Power Vinyasa Raum 1 Jenny		
Zoom 19:00 - 19:50 Bodyshape Raum 1 Annett						
18:30 - 19:30 Muay Thai Boxen Raum 2 Anfänger Thomas						
19:30 - 20:30 Muay Thai Boxen Raum 2 Fortgeschritten Thomas						
20:30 - 21:15 Reha Raum 1 Jordan						

- Kraft und Ausdauer
- Beweglichkeit & Entspannung
- Muskel- / Figurtraining
- Choreographie / Tanz
- Kinderkurse
- Rückentraining
- §20 & Heilmittelverordnung (Krankenkassengefördert)
- Kampfkunst