

Aktueller Online-Kursplan

Stand: 09.11.2020



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Kurs-ID: 992 4769 9328 08:00 - 08:50 Yoga Jenny		Kurs-ID: 934 6079 8580 08:00 - 09:15 Yoga Silvia	Kurs-ID: 946 8200 5726 08:00-08:50 BODYART Peggy			
Kurs-ID: 995 3974 9850 09:00 - 09:50 Pilates Christiane H.		Kurs-ID: 926 6261 2223 09:30 - 10:20 Pilates Christiane H.	Kurs-ID: 962 4174 9499 09:00 - 09:50 Body Balance Peggy	Kurs-ID: 981 0112 4449 09:00 - 09:50 Pilates/Faszien Claudi		Kurs-ID: 969 8377 8626 09:30 - 10:20 Rückengym Norbert
Kurs-ID: 923 7317 1237 10:00 - 10:50 Salsation Yvonne		Kurs-ID: 954 5340 2536 10:30 - 11:20 Stretch&Relax Christiane H.		Kurs-ID: 918 4641 2801 10:00 - 10:50 Rückengym Annett		Kurs-ID: 979 3883 4438 10:30 - 11:20 Bodyshape Norbert
Kurs-ID: 927 0188 4788 11:00 - 11:50 Qi Gong Christiane	Kurs-ID: 925 6794 2765 11:00 - 11:50 Rückengym Christiane				Kurs-ID: 956 5291 6433 11:00 - 12:00 High Intensiv Step Intervall Christin	
		Kurs-ID: 912 0778 8170 16:30 - 17:15 HIIT Training Christin	Kurs-ID: 957 2784 8892 16:30 - 17:15 HIIT Training Sinikka		Kurs-ID: 972 5658 0915 12:15 - 12:45 Six Pack Christin	Kurs-ID: 988 4700 0779 15:00-16:15 Yoga Jenny
		Kurs-ID: 935 5567 6574 17:30 - 18:00 Six Pack Christin	Kurs-ID: 972 0600 4049 17:30 - 17:50 Six Pack Katja	Kurs-ID: 991 5156 1172 17:00 - 17:45 50 active well Workout Annett		Kurs-ID: 981 9692 4847 17:00 - 17:50 HIIT Training Sinikka
Kurs-ID: 993 6898 3909 18:00 - 18:50 Pilates Claudi	Kurs-ID: 993 9585 3971 18:00 - 18:50 active well Workout Annett		Kurs-ID: 969 6735 9806 18:00 - 19:00 Rückengym Prävention Katja			
Kurs-ID: 962 2491 4360 19:00 - 19:50 Bodyshape Claudi	Kurs-ID: 998 4321 5988 19:00 - 19:50 Zumba Tanja	Kurs-ID: 929 9726 4212 19:00 - 20:00 Yoga Jenny		Kurs-ID: 916 0878 9466 19:00 - 20:30 Yoga Jenny		

- Kraft und Ausdauer
- Beweglichkeit & Entspannung
- Muskel- / Figurtraining
- Choreographie / Tanz
- Rückentraining
- S20 & Heilmittelverordnung (Krankenkassengefördert)