

Kursplan 2022

ab Mai 2022

***Hybrid-Kurse**



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08.15-09.15 Pilates 55+	* 07.30-08.30 Yoga Vinyasa	08.15-09.15 Rücken		08.15-09.15 Pilates E/M		
09.15-10.15 Pilates E		09.15-10.15 Rücken				
10.30-11.30 Yin-Yoga			10.30-11.45 Iyengar-Yoga	10.30-11.30 Fit 4 Fun	10.30-11.15 TRX	* 10.00-11.00 Vinyasa-Yoga
		16.00-17.00 Jugendtraining II Kurs			13.45-14.45 Jugendtraining I Kurs	
		17.00-18.00 Pilates M	16.00-17.00 Jugendtraining I Fläche	17.30-18.30 TRX meets Fit Mix		15.00-16.00 Jugendtraining II Fläche
* 18.00-19.00 Rücken	18.15-19.15 Vinyasa-Yoga	18.00-19.00 Pilates E				
19.00-19.30 Stretch		18.00-19.00 Body Tone				
19.45-20.45 Body Tone	19.15-19.45 Five meets Faszien	19.15-20.00 TRX	* 19.15-20.15 Vinyasa-Yoga			
18.30-19.30 Cycling	19.00-20.00 Cycling	18.30-19.30 Cycling	18.00-19.00 Cycling for beginners!	18.15-19.30 Cycling		11.00-12.00 Cycling
						Stand: 21.06.2022