

# Kursplan 2024

Trockenkurse						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
09:00 - 10:00 Athletik Zirkel (Da/Si/Ba)		09:00 - 10:00 Bauch-Beine-Po (Ramona)	08:30 - 10:00 Hatha Yoga (Elisabeth)	09:00 - 10:00 Athletik Zirkel (Da/Si/Ba)		
		10:00 - 11:00 Kettlebell (Ramona)	10:00 - 11:00 Wirbelsäulen Gymnastik (Elisabeth)			
18:00 - 19:30 Hatha Yoga (Elisabeth)	18:00-19:00 Athletik Zirkel (Da/Si/Ba)	18:00 - 19:00 HIIT Workout (Simon)		18:00 - 19:00 Faszientraining (Volker)		
18:30-19:30 Zumba (Andrea)						
19:30 - 20:30 Faszientraining (Volker)	19:00-20:00 Indoor-Cycling (Milena)		19:00-20:30 Indoor-Cycling (Volker)			
Fitnessraum 1			Fitnessraum 2			

Wasserkurse		
Montag	Dienstag	Donnerstag
	18:30 -19:15 Aqua-Cycling	18:30 -19:15 Aqua Fit
	19:15 -20:00 Aqua Fit	19:15 -20:00 Aqua-Cycling
Nasskurse sind im Super Kombi Gold Abo inklusive		