

KURSE

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
QI GONG 08:30 - 09:30, Halle 1	PILATES 09:00 - 09:45, Halle 1	YOGA 08:45 - 10:00, Halle 1	OMNIA 09:00 - 09:45, Trainingsfläche	PILATES 09:00 - 09:45, Halle 1	OMNIA 15.12.18 12:00 - 13:00, Trainingsfläche	YOGA 16.12.18 11:00 - 12:30, Halle 1
SLING POWER 09:30 - 10:30, Halle 2	ZUMBA 09:45 - 10:45, Halle 1	OMNIA 09:00 - 09:45, Trainingsfläche	RÜCKEN FIT 09:00 - 09:45, Halle 1	HOT IRON 09:45 - 10:45, Halle 1	POWER-BIKE 15.12.18 14:00 - 15:00, Halle 3	SLING POWER 23.12.18 11:00 - 12:00, Halle 2
STEP AEROBIC 09:45 - 10:30, Halle 1	POWER-BIKE 10:00 - 11:00, Halle 3	SLING LOW 10:00 - 11:00, Halle 2	POWER-BIKE 09:00 - 10:00, Halle 3	NORDIC-WALKING 10:00 - 11:00, outdoor	OMNIA 22.12.18 11:00 - 11:45, Trainingsfläche	POWER-BIKE 30.12.18 11:00 - 12:00, Halle 3
YOGA 10:30 - 11:30, Halle 1	RÜCKEN FIT 10:45 - 11:30, Halle 1	JUMPING / BODY FORM gerade KW Jumping/ungerade KW Body Form 10:00 - 11:00, Halle 1	CROSS ZIRKEL 10:00 - 11:00, Halle 1	YOGA 17:00 - 18:00, Halle 1	ZIRKEL 22.12.18 14:00 - 15:00, Halle 1	YOGA 30.12.18 11:00 - 12:30, Halle 1
JUMPING FITNESS 16:45 - 17:45, Halle 1	RÜCKEN FIT jd. 2. Dienstag im Monat Jumping Rücken 16:00 - 16:45, Halle 1	FASZIEN TRAINING 11:00 - 11:30, Halle 1	RÜCKEN FIT jd. 3. Donnerstag i. Monat Jumping Rücken 17:00 - 17:45, Halle 1	POWER-BIKE Einsteiger/Mittelstufe 17:30 - 18:30, Halle 3	HOT IRON 29.12.18 14:00 - 15:00, Halle 1	YOGA 06.01.19 11:00 - 12:30, Halle 1
POWER-BIKE 17:00 - 18:00, Halle 3	BODY-FORMING 17:00 - 18:00, Halle 1	HOT IRON 17:00 - 18:00, Halle 1	FATBURNER 17:45 - 18:45, Halle 1	FUNCTIONAL TRAINING 18:00 - 19:00, Halle 1	JUMPING FITNESS 05.01.19 14:00 - 15:00, Halle 1	POWER-BIKE 06.01.19 12:45 - 13:45, Halle 3
RÜCKEN FIT 17:45 - 18:30, Halle 1	STEP AEROBIC 18:00 - 18:45, Halle 1	FASZIEN TRAINING 18:00 - 18:30, Halle 1	PILATES 18:45 - 19:30, Halle 1	HOT IRON 19:00 - 20:00, Halle 1	BIKE EVENT 2019 verbindliche Anmeldung am Empfang 12.01.19 12:00 - 16:15, Halle 3	STEP AEROBIC II 13.01.19 11:00 - 12:00
BODY-FORMING 18:30 - 19:30, Halle 1	YOGA 18:45 - 19:45, Halle 1	POWER-BIKE 18:00 - 19:00, Halle 3	QI GONG 19:30 - 20:30, Halle 1		BODY-FORMING 19.01.19 14:00 - 15:00, Halle 1	YOGA 20.01.19 11:00 - 12:30, Halle 1
SLING POWER 18:30 - 19:30, Halle 2	POWER-BIKE 19:15 - 20:15, Halle 3	PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG/PMR 18:30 - 19:00, Halle 1	POWER-BIKE 19:30 - 20:30, Halle 3		RÜCKEN FIT 26.01.19 14:00 - 15:00, Halle 1	SLING POWER 27.01.19 11:00 - 12:00, Halle 2
OMNIA 19:00 - 20:00, Trainingsfläche	ZIRKEL 20:15 - 21:15, Halle 1	BAUCH TOTAL plus Rücken 18:30 - 19:15, Halle 2	OMNIA 20:00 - 21:00, Trainingsfläche			
KRAFT WORKOUT 19:30 - 20:30, Halle 1	STUDIO GESCHLOSSEN C&H wünscht Euch frohe Weihnachten 25.12.18 00:00 - 00:00	ZUMBA / BODY FORM gerade KW Jumping/ungerade KW Body Form 19:00 - 20:00, Halle 1				
STUDIO GESCHLOSSEN C&H wünscht Euch frohe Weihnachten 24.12.18 00:00 - 00:00		YOGA 20:00 - 21:00, Halle 1				

STUDIO GESCHLOSSEN C&H wünscht Euch einen guten Rutsch 31.12.18 00:00 - 00:00		FATBURNER Weihnachtsspecial 26.12.18 11:00 - 12:00, Halle 1				
		POWER-BIKE Weihnachtsspecial 26.12.18 11:00 - 12:00, Halle 3				
		YOGA Weihnachtsspecial 26.12.18 12:00 - 13:00, Halle 1				