

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:45 - 09:15 Warm Up Helga		08:45 - 09:50 Yoga Helga		08:45 - 09:15 Aerobic Warm Up Claudia
09:20 - 10:10 Gesunder Rücken Helga		10:00 - 10:30 Beweglichkeit u. Gleichgewicht Helga		09:20 - 10:10 Pilates Christine

18:30 - 19:15 Bodystyling Claudia	18:30 - 18:55 BMW Iva	18:30 - 19:15 BBP - Workout Helga	18:30 - 18:55 Starker Rücken Iva	18:30 - 18:55 Bauchatacke Nici
19:25 - 20:10 Basic Step Claudia	19:00 - 20:00 Qi Gong Fritz	19:25 - 20:25 Yoga für den Rücken Helga	19:05 - 20:15 Cardio Cross Stephan	19:00 - 20:00 Zumba® Nici

Kräftigung

Ausdauer

Rücken

Dehnen/Entspannen

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Fr: 08:30 - 21:30 Uhr

Di, Do: 08:30 - 11:00 Uhr
16:00 - 21:30 Uhr

Sa, So: 15:00 - 20:00 Uhr

Feiertag: geschlossen

Sauna: 20 Min. nach Anmeldung!

Infrarotkabine: Ohne Anmeldung!



Helga



Iva



Christine



Stephan



Nici



Claudia



Fritz

Gymnastik- und Gruppentrainingsplan

Ab 30. April 2012