

MITGLIEDER-KURSPLAN

ab 08.01.2025 - 27.04.2025

MO	DI	MI	DO	FR	SA
		09:00 - 09:55 Uhr Stretch + Relax 🧘 Maria Kursraum 1			09:30 - 10:45 Uhr Functional Training Kai Kursraum 1
	10:00 - 10:55 Uhr Faszien-Rücken 🧘 Henrieta Kursraum 1	10:00 - 10:55 Uhr Pilates 🧘 Maria Kursraum 1	10:30 - 11:30 Uhr Ganzkörper-Stretch 🧘 Karl-Heinz Kursraum 2		
	15:00 - 15:30 Uhr Sturzprophylaxe Amely Kursraum 2	16:45 - 17:45 Uhr Full-Body-Workout Lara Kursraum 2		16:30 - 16:55 Uhr Bauch fortgeschritten Henrieta Kursraum 2	
17:30 - 18:15 Uhr Bauch-Beine-Po Sibel Kursraum 1			18:00 - 19:00 Uhr Bodystyling (ab 30.01) Alexja Kursraum 2	17:00 - 17:50 Uhr Step Aerobic Henrieta Kursraum 1	
18:30 - 19:15 Uhr Rückenfitness Sibel Kursraum 1	19:15 - 20:00 Uhr Cycling 🚴 Jacqueline Kursraum 1	18:30 - 19:30 Uhr Pilates 🧘 Maria Kursraum 2	18:30 - 19:00 Uhr Rumpf-Training (Core) Lezel Kursraum 1	18:15 - 19:00 Uhr Cycling 🚴 Jacqueline Kursraum 1	
19:00 - 20:00 Uhr Stretch + PMR 🧘 Maria Kursraum 2	19:00 - 20:00 Uhr Intervall Training 🏃 Henrieta Kursraum 2	19:00 - 20:15 Uhr Hatha Yoga Flow 🧘 Leonie Kursraum 1	19:10 - 20:10 Uhr (Lang-)Hanteltraining Kai Kursraum 1		

Mitgliederkurse finden ab 4 Teilnehmern statt.

Stand Januar 2025