

KURSPLAN SOMMER 2021



INDOOR / OUTDOOR / ONLINE

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|---|--|---|--|---|--|---|
| 10:00 Uhr BBP 50 Min | 10:30 Uhr Bauch & Rücken 30 Min | 📺 10:00 Uhr Rückenfit 50 Min | ☀️ 9:30 Uhr Fit mit dem Baby 60 Min | 10:00 Uhr Functional Workout 50 Min | | 10:30 Uhr Spinning® 60 Min |
| 11:00 Uhr Rücken-five § 20 60 Min | 11:00 Uhr Stretch & Relax 60 Min | 11:00 Uhr Step'n Shape 60 Min | 11:00 Uhr Stretch & Relax 60 Min | 11:00 Uhr WSG 45 Min | 11:00 Uhr Special (wechselnder Kurs) 60 Min | 11:00 Uhr Yoga auf dem Schiffenberg 60 Min |
| | | | | | 12:15 Uhr Core Workout 45 Min | 11:45 Uhr TRX 60 Min |
| | | | | 16:00 Uhr Medical Fitness 50 Min | | |
| 17:00 Uhr Functional Workout 50 Min | 📺 17:00 Uhr Step 50 Min | 17:00 Uhr Functional Workout 50 Min | 17:00 Uhr TRX 50 Min | 17:00 Uhr 📺 Bodyshape 50 Min | ☀️ Bei schönem Wetter Outdoor 📺 Auch über Zoom (gleichzeitig Präsenzkurs im Studio) | |
| 18:00 Uhr Bauch & Rücken 25 Min | 18:00 Uhr TRX 60 Min | 18:00 Uhr Bauch & Rücken 25 Min | 18:00 Uhr Langhantel Workout 60 Min | 18:00 Uhr TRX 60 Min | | |
| ☀️ 18:00 Uhr Bodyshape 50 Min | 19:15 Uhr Spinning® 60 Min | 18:00 Uhr Zumba® 50 Min | 19:15 Uhr Spinning® 60 Min | 19:00 Uhr Rücken-five § 20 60 Min | | |
| 19:00 Uhr Zumba® 60 Min | 19:30 Uhr ☀️ RunFit 60 Min | 📺 19:00 Uhr Tabata 60 Min | 20:30 Uhr Yoga (Ashtanga) 60 Min | | | |

LEGENDE

BODY & BALANCE
SHAPE & STRENGTH
INDOOR CYCLING



MEDICAL FITNESS
TRAININGSFLÄCHE
CARDIO & CHOREO



ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr 9:00 – 22:00 Uhr

Sa, So 10:00 – 18:00 Uhr