

Kurse

Gültig ab 19.10.2026 bis auf Weiteres /Änderungen vorbehalten

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.30 – 09.30 Rückenfit		06.15 – 07.00 Wake Up	08.30 – 09.30 Koordination- kräftig altern	
09.30 – 10.30 BodyWorkout	09.30 – 10.30 Antara	09.30 – 10.30 BBP-Toning	09.30 – 10.30 M.A.X. & SixPack	09.30 – 10.30 Pilates
	12.15 – 13.00 Pilates			12.15 – 13.00 CrossTraining
16.45 – 17.45 Sanftes Yoga	13.30 – 14.15 Ü60 Circuit			14.00 – 14.45 Ü60 Circuit
	18.30 – 19.30 Step	18.00 – 19.00 Pump	18.00 – 19.00 CrossTRX	
19.00 – 20.00 M.A.X. & SixPack	19.30 – 20.30 Yoga	19.00 – 20.00 Spinning	19.00 – 20.00 Pilates	
		20.00 – 21.00 Yoga		