

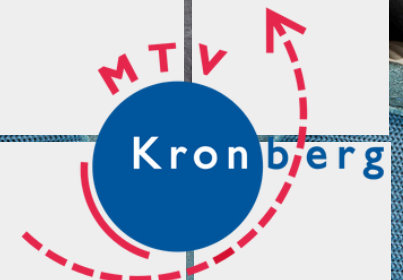


KURSPLAN AB 28.10.2024

MO		DI		MI		DO		FR	
SPORTHALLE	GYMNASTIKHALLE	SPORTHALLE	GYMNASTIKHALLE	SPORTHALLE	GYMNASTIKHALLE	SPORTHALLE	GYMNASTIKHALLE	SPORTHALLE	GYMNASTIKHALLE
9:00-10:00 WS- GYMNASTIK 1* mit Renè	9:00-10:00 POWERWOMEN mit Julia		09:15 - 10:15 SENIOREN- SPORT mit Brigitte	9:00 - 10:00 TOTAL BODY CONDITION mit Betsy	08:45 - 09:45 STARK IN DEN TAG mit Brigitte	9:00 - 9:45 FIT AM MORGEN (FIRMENFITNESS) mit Andrea	9:15-10:30 50 PLUS GYMNASTIK 2 mit Rosi		9:00-10:00 FITNESS-GYMN. mit Birgit Gymn.halle
10:15-11:15 WS- GYMNASTIK 2* mit Renè	10:15-11:30 50 PLUS GYMNASTIK 1 mit Rosi			10:15 - 11:15 PILATES mit Betsy	10:00-11:30 HATHA YOGA mit Sabine		10:45-12:00 50 PLUS GYMNASTIK 3 mit Rosi		10:15 - 11:15 BECKENBODEN- YOGA mit Nual Gymn.halle
									11:30 - 12:30 YOGA SLOW FLOW mit Nual Gymn.halle
	17:00 - 18:00 CORE YOGA mit Nual								
	18:15-19:15 PILATES mit Christina ab 4.11.				17:00-18:00 FIT UND MOBIL mit Heidi				
18:15-19:15 Rückengymn. mit Andrea (Kronthalschule)	19:15-20:15 POWER YOGA mit Christina ab 4.11..		19:15-20:15 BODYSHAPING mit Ines		18:15-19:15 FASZIEN- FITNESS mit Sonja				
19:30-20:30 FIT MIX* mit Brigitte	19:30 - 20:30 JUMPING FITNESS mit Johanna in der AKS ab 18.11.	20:00-21:00 FUNCTIONAL FITNESS AKS mit Renè	20:30-21:30 STRONG NATION mit Tanju	19:15-20:15 POWER GYMNASTIK mit Rainer	19:30-20:30 ZUMBA FITNESS mit Lara				



*Angebote aus der Rehaabteilung

WORKOUTS

GESUNDHEIT

KURSKATEGORIEN

KURSKATEGORIE 1

max. 2 Kurse der Kat. 1 buchbar:
15,00 € mtl.
ab dem 3. Kurs Kat. 1 je:
7,50 € mtl.

KURSKATEGORIE 2

max. 1 Kurs Kat.2 + 1 Kurs Kat 1
buchbar:
25,00 € mtl.,
ab dem 2. Kurs Kat. 2 je:
12,50 € mtl.

KURSKATEGORIE 1

50 PLUS
GYMNASTIK 1,2,3

PILATES

BECKENBODEN-
YOGA

POWERWOMEN

BODYSHAPING

POWER-
GYMNASTIK

CORE-YOGA

POWER-YOGA

FASZIEN-FITNESS

RÜCKEN-
GYMNASTIK

FIT MIX

SENIORENSPORT

FIT & MOBIL

SLOW-FLOW-
YOGA

FITNESS-
GYMNASTIK

STARK IN DEN
TAG

FUNCTIONAL
FITNESS

TOTAL BODY
CONDITION

JUMPING FITNESS

WIRBELSÄULEN-
GYMNASTIK 1 + 2

KURSKATEGORIE 2

HATHA YOGA

STRONG NATION

ZUMBA

