

GYM-PLAN

ab 19. Februar 2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
09:30 – 10:30 Yoga			09:30 – 10:30 Wirbelsäulengymnastik	09:30 – 10:30 Spinning	Sauna am Wochenende und feiertags auf Wunsch.	
9:00 – 12:00 Sauna			9:00 – 12:00 Sauna	9:00 – 12:00 Sauna		
Sauna ab 16:00	Sauna ab 16:00	Sauna ab 16:00	Sauna ab 16:00	Sauna ab 16:00		
18:00 – 18:55 Langhantel-Workout	18:00 – 18:55 Rückenfit	18:00 – 18:55 Spinning	18:00 – 18:55 Yoga			
19:00 – 19:50 Fightness Zirkel*		19:00 – 19:50 Stretch and Strong*	19:00 – 19:55 H.I.T./ Core-Training			
*Zusatzangebot		*Zusatzangebot				
20:00 – 21:00 Fight & Defense*		20:00 – 21:00 Thaiboxen- Kickboxen*				
*Zusatzangebot		*Zusatzangebot				

Bitte alle Kurse mit Anmeldung