

Neuer Kursplan ab 15.06.2020

Tag	Kick Boxen / Boxen	Zumba / Aerobic / TRX / Yoga / WBSG	Sauna
Montag	17 ¹⁵ -18 ⁰⁰ Kinderkurs I 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Kinderkurs II 19 ⁰⁰ -20 ³⁰ Kickboxen	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰ Zumba (A) mit Gabi	11 ⁰⁰ -21 ³⁰ gemischte Sauna
Dienstag	19 ⁰⁰ -20 ³⁰ Kickboxen	17 ³⁰ - 18 ³⁰ Hot Iron (A) mit Kristin 18 ³⁰ - 19 ³⁰ Bauch Beine Po & Stretching(A) mit Kristin 19 ³⁰ - 20 ³⁰ Zumba - Toning (A) mit Gabi	13 ³⁰ -21 ³⁰ Damen Sauna
Mittwoch	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Kickboxen freies Kampftraining	10 ¹⁵ - 11 ⁴⁵ Wirbelsäulengym. (A) mit Fr. Schmidt 18 ³⁰ - 19 ³⁰ BBP mit Michaela 19 ³⁰ - 20 ³⁰ Intervall Step mit Micheala 19 ³⁰ - 20 ³⁰ TRX mit Lucas im Kick Box Raum	17 ⁰⁰ -21 ³⁰ gemischte Sauna
Donnerstag	19 ⁰⁰ -20 ³⁰ Boxen	17 ³⁰ - 19 ⁰⁰ Yoga (A) mit Fr. Weymann 19 ³⁰ - 20 ³⁰ Zumba (A) mit Laura	11 ⁰⁰ -21 ³⁰ gemischte Sauna
Freitag	17 ¹⁵ -18 ⁰⁰ Kinderkurs I 18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ Kinderkurs II 19 ⁰⁰ -20 ³⁰ Kickboxen	18 ⁰⁰ - 19 ⁰⁰ Zumba (A) mit Gabi 19 ⁰⁵ - 20 ⁰⁵ Body Shape (A) mit Michaela	17 ⁰⁰ -21 ³⁰ gemischte Sauna
Samstag			13 ³⁰ -18 ³⁰ gemischte Sauna
Sonntag		10 ³⁰ -11 ³⁰ Bauch Beine Po (A) Michaela 11 ⁰⁰ - 11 ⁴⁵ Bungee Fitness 4D Pro (A) Peter & Gabi Kick Box Raum	11 ⁰⁰ -13 ³⁰ gemischte Sauna