

# Kursplan Übersicht



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
09:00	Pilates	Good Morning Circle	Yoga
10:00	Rehakurs	Multi Workout	Rückenkurs
11:00	Rehakurs	Rehakurs	
17:00		Pilates	
17:00			
17:30	Bauchkurs		Bauchkurs
18:00	Multi Workout	Yoga	Hantel Workout
18:00	Indoor Cycling	Synergy	Indoor Cycling
18:30			
19:00	Krav Maga	Indoor Cycling	Krav Maga
19:00		Zumba	
20:00			

Uhrzeit	Donnerstag	Freitag	Sonntag
09:00	Indoor Cycling 50+		
10:00	Aktiv 50+	Aktiv 50+	Multi Workout
11:00			Sunday Cycling
16:00		Kids Time	
17:00		Kids Time	
17:00		Indoor Cycling	
17:30			
18:00	Rückenkurs	Synergy	
18:00			
18:30		Zumba	
19:00	Step		
19:00			
20:00	Jump & Smile		

Aktiv 50+: Gruppenübungen ab 50 Jahren

Good Morning Circle: Gemeinschaftliche Übungen an Geräten mit Trainer

Kids Time: Koordinations- und Kraftübungen auf spielerische Art

Krav Maga: effiziente Schlag-, Tritt- und Grifftechniken sowie Hebeltechniken und Bodenkampf zur Selbstverteidigung

Jump & Smile: Trampolin Workout

Pilates: systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär von Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Step: Stepper Aerobic

Synergy: Crossfit

## Öffnungszeiten

Montag - Freitag	08:00 - 21:00 Uhr
Samstag	09:00 - 14:00 Uhr
Sonntag	09:00 - 15:00 Uhr

Jegliche Änderungen werden über die Sozialen Medien, Whatsapp oder vor Ort kommuniziert.