

Kursplan ab März 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
					10:00 Uhr Jumping / Core- starke Körpermitte mit Lars	
9.15-10.15 Uhr Bodyshape		09:15-10:15 Uhr Jumping- Fitness BASICS	9:15-10:15 Uhr Fit mit Kind	09:15-10:15 Uhr 60 + Fit im Alter		
				15:15-16:00 Uhr Jumping Minis (4-8 Jahre) mit Kerstin		
17:45-18:45 Uhr Zirkeltraining/ Tabata	17:45-18:45 Uhr Strong & Stretch	17:45-18:45 Uhr Hiit mit Michael	17:45-18:45 Uhr Pump Power mit Sandra	16:15-17:00 Uhr Jumping Kids mit Kerstin		
19:00-20:00 Uhr im 14 Tage Wechsel Pilates mit Andrea	19:00-20:00 Uhr Jumping- Fitness mit Larissa	19:00 - 20:00 Uhr Bodyshape	19:00-20:00 Uhr YONGA	17:15-18:15 Uhr Jumping Fitness		
Bellicon Health mit Kerstin		20:15- 21.15 Uhr Rücken- u. Faszientraining				

Eleven
FITNESS & LOUNGE

PERSONALTRAINING • GROUPTFITNESS
CAFÉ • EVENTS • MIET(BAR)