

Dein backup Kursplan ab dem 26. Januar

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		Fit Mix 50+ 9:00 - 10:00 *Tanja		
		Funktionelles Training 14:30 - 15:30 *Tanja		
Bauch express 16:30 - 17:00 *Dörte	Bodyworkout 16:30 - 17:30 *Tanja			Yoga 16:00 - 17:30 *Christina
Rückenfit & Relax 17:00 - 18:00 *Dörte		Indoor Cycling 17:00 - 18:00 *Dounia	16:30 - 17:30 Box-Workout 17:30 - 18:30 *Dennis	
Koordination	Kräftigung	Entspannung	Kraft & Ausdauer	Ausdauer

Kurse sind in der Mitgliedschaft inbegriffen