

KURSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

09.00

RÜCKENFIT

10.00

STRETCH & RELAX

18.00

ZUMBA

18.45

STRONG

19.30

JUMPING

18.00

TOTAL BODY CONDITIONING

18.45

YOGA

18.00

DEEP WORK

17.00

LANGHANTEL GANZKÖRPER

18.00

SPINNING 30MIN

19.00

BBP

19.45

JUMPING

STAND OKTOBER 2024 ÄNDERUNGEN BLEIBEN VORBEHALTEN