



Aktueller Kursplan 2020

Vormittag

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7:30 Uhr							
8:00 Uhr							
8:30 Uhr							
9:00 Uhr			FEXIBLE TRAINING SCHWANGERSCHAFT			BAUCH BEINE PO + ONLINE	STRETCH & RELAX
9:30 Uhr							
10:00 Uhr		GESUNDER RÜCKEN MIT BABY	RÜCKBILDUNGS KURS			EASY STEP	IRON LADY WORKSHOP
10:30 Uhr							
11:00 Uhr							
11:30 Uhr							
12:00 Uhr							
12:30 Uhr							
13:00 Uhr							



Aktueller Kursplan 2020

Nachmittag & Abend

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
14:00 Uhr							
14:30 Uhr		SiMBaa BABY ab 4 Monate	FUNCTIONAL KIDS 9-12 Jahre ab 14:45 Uhr				
15:00 Uhr							
15:30 Uhr	BECKENBODEN WORKSHOP	SiMBaa KLEINKIND bis 2 Jahre	FUNCTIONAL KIDS 5-8 Jahre ab 15:45 Uhr	FUNCTIONAL TRAINING MIT BABY	JUMPING KIDS 5-8 Jahre 15:40 – 16:20 Uhr		
16:00 Uhr							
16:30 Uhr					JUMPING KIDS 9-12 Jahre 16:30 – 17:10 Uhr		
17:00 Uhr	PILATES + ONLINE	STRETCH PILATES	CORE FIT BODYBAR	YOGA + ONLINE			LADYS SALSA WORKSHOP
17:30 Uhr					JUMPING FITNESS		
18:00 Uhr	FLEXIBLE TRAINING (Pilates/Yoga/Faszien)	BAUCH BEINE PO + ONLINE	JUMPING FITNESS	STEP AEROBIC			ZUMBA WORKSHOP
18:30 Uhr					BOUNCE HIIT		
19:00 Uhr	SHADOW BOXER WORKSHOP	LEG&BOOTY POWER WORKSHOP	ZUMBA WORKSHOP	FUNCTIONAL POWER CIRCLE	AUTOGENES TRAINING WORKSHOP		
19:30 Uhr							
20:00 Uhr	EMS WORKSHOP	RÜCKEN FIT WORKSHOP	deepWORK WORKSHOP		PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG WORKSHOP		
20:30 Uhr							