



SPORT *aktiv*



spürbar. besser.

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Sonntag

930 - 1030
RÜCKENTRAINING
FUNCTIONAL

930 - 1000
VARIOSLING®
FUNCTIONAL

930 - 1030
TOTAL BODY WORKOUT
SHAPING

1000 - 1030
MOBILITY®
FUNCTIONAL




SPECIALS:

DONNERSTAG 10.06.
930-1000
BAUCH SPECIAL
1015-1115
EU-STEP®

DONNERSTAG 18.06.
1830-1900
BAUCH SPECIAL
1915-2000
EU-STEP®

SONNTAG 28.06.
930-1030
EU-STEP®

DONNERSTAG 02.07.
1830-2000
TOTAL
BODY-WORKOUT DELUXE
CONDITION LIGHT


1830 - 1915 
BODY-WORKOUT

1800 - 1850
VARIOSLING®
FUNCTIONAL

1800 - 1900
KICKBOXEN

1830-1930 
TOTAL BODY WORKOUT

1800-1850
VARIOSLING®
FUNCTIONAL

1930 - 2030 
YOGA

1900 - 2000
EU-STEP®

1915 - 2000
RÜCKENTRAINING
FUNCTIONAL

2000-2100
KICKBOXEN

1900-2000
ALLSTYLE-KARATE



BODY-WORKOUT: 08.06. RÜCKEN & ARME / 15.06. BEINE & PO / 22.06. SCHULTER & BEINE / 29.06. RÜCKEN & BAUCH / YOGA AB 22.06.

KURSPLAN 08.06.-05.07.