

# Kursplan Frühjahr 2024 (ab dem 29.01.2024)

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:00 – 9:55 Uhr Functional Training Simone	8:30 – 9:25 Uhr Wirbelsäule Simone					
09:55 – 10:20 Uhr Mobility Simone	9:30 – 10:25 Uhr Wirbelsäule Simone	9:00 – 9:55 Uhr Indoor - Cycling/ Bodyworkout Achim/Simone	9:00 – 9:55 Uhr Wirbelsäule Achim	9:00 – 9:55 Uhr Bodyworkout Simone	9.00 – 9.55 Uhr Jumping Fitness Miriam	
				10:00 – 10:30 Uhr Pilates/Mobility Simone	10:00 – 10:55 Uhr Power Dumbell Kursleiter	10:00 – 10:55 Uhr Indoor - Cycling Kursleiter
	17:00 – 17:55 Uhr Rücken Fit Jenny					
17:00 – 17:55 Uhr Tae Bo Nadine	18:00 – 18:55 Uhr Power Dumbell Nadine	17:00 – 17:55 Uhr Yoga Jenny	17:00 – 17:55 Uhr Pilates Jenny	17:00 – 17:55 Uhr Indoor - Cycling Jenny		
18:00 – 18:55 Uhr Zumba Fitness Tami	19:00 – 19:55 Uhr Indoor - Cycling Kursleiter	18:00 – 18:55 Uhr Zumba Fitness Tami	18:00 – 18:55 Uhr Yoga Jenny	18:00 – 18:55 Uhr Strong Nation Tami		
19:00 – 19:55 Uhr Strong Nation Tami	20.00 – 20.55 Uhr Jumping Fitness Miriam	19:00 – 19:55 Uhr Indoor - Cycling Achim	19.00 – 19.55 Uhr Jumping Fitness Heiko	19:00 – 19:55 Uhr Zumba Fitness Tami		

**Unsere Öffnungszeiten:**  
**Montag – Freitag**  
**6.00 – 22.30 Uhr**  
**Samstag und Sonntag**  
**8.00 – 18.30 Uhr**  
**Feiertags**  
**8.00 – 18.00 Uhr**

**An den Feiertagen bitte unsere Aushänge beachten.**

Hier stehst Du im Mittelpunkt

**TELEFONISCHE ANMELDUNG ERFORDERLICH!! Anmeldung am Vortag ab 13 Uhr möglich! (max. 15 Personen)**