



Alle Kurse werden nach den neuesten Ausbildungsstandards unterrichtet
...Erfolg kann so einfach sein !



MONTAG Raum 1 Raum 2		DIENSTAG Raum 1 Raum 2		MITTWOCH Raum 1 Raum 2		DONNERSTAG Raum 1 Raum 2		FREITAG Raum 1 Raum 2		SAMSTAG Raum 1 Raum 2		SONNTAG Raum 1 Raum 2	
09:30 – 10:45 RÜCKENGYM. EM		09:00 – 09:45 CITY-REHA		09:15 – 10:00 PILATES EM		09:30 – 10:30 FITNESS MIX M		09:00 – 10:00 BBP RÜCKEN EM		09:25 – 09:55 BAUCH & RÜCKEN M		10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING M	
17:15 – 18:00 RÜCKEN+ MOBILITÄT M		09:45 – 10:30 CITY-REHA		10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING M		10:30 – 11:30 ZUMBA		10:00 – 11:00 PILATES EM		10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING M		10:15 – 11:15 BBP RÜCKEN M	
18:00 – 18:30 BAUCH X-TRA M		17:00 – 18:00 PILATES EM		17:30 – 18:30 BBP RÜCKEN M		17:00 – 17:45 CITY-REHA		17:30 – 18:30 YOGALATES EM		11:15 – 11:45 BAUCH X-tra M		16:30 – 17:30 YOGALATES EM	
17:45 – 18:45 INDOOR CYCLING M		18:00 – 19:15 BODY - WORKOUT M		18:30 – 19:30 Deep WORK M		18:00 – 19:00 BODY - WORKOUT M		16:45 – 18:00 HOT IRON EMF		10:15 – 11:15 BODY - WORKOUT		10:15 – 11:15 INDOOR CYCLING	
19:30 – 20:30 ZUMBA		18:00 – 19:00 INDOOR CYCLING M		18:30 – 19:30 INDOOR CYCLING EM		19:00 – 20:00 ZUMBA		18:30 – 19:30 YOGA RELAX EM		FEIERTAGE RAUM 3 FUNCTIONAL ZONE MONTAG 18:30 – 19:30 FUNCTIONALTRAINING ALISHA MF			
		19:30 – 20:30 ZUMBA						18:30 – 19:30 FITNESS MIX M					



Kursleiterin
Andrea Keceli

E = Einsteiger
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

KRÄFTIGUNG – MUSKEL – Skelettsystem

HERZ - KREISLAUF

KRÄFTIGUNG + HERZ + KREISLAUF

ENTSPANNUNG

INTENSIV