



Kursplan

gültig ab 01.02.2023

Sports UP

Fitness- und Gesundheitszentrum

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:15-10:30 Yoga Alle	9:15-10:00 Energy Pilates Alle	9:15-10:00 TotalBody Conditioning Alle	9:15-10:00 Power Workout M	9:15-10:00 Bauch & Rücken Alle		
	10:15-11:00 SpinBike Alle	10:15-11:00 Prävention Haltung & Bewegung Alle	10:15-11:00 Fit & Beweglich 65+	10:15-11:00 Fit & Beweglich Alle		10:00-11:00 SpinBike Alle
	17:30-18:30 Yoga Alle			17:00-17:45 Zumba Alle	12:00-13:00 SpinBike Alle NEU	10:30-11:30 Zumba Alle
18:00-18:45 Strong Nation M/F	18:45-19:45 Fatburner Alle	18:30-19:15 Flexibar Alle		18:00-19:00 Yoga & More Alle	12:15-13:15 Kursspecial siehe Aushang Alle	11:45-13:00 Yoga Alle
19:00-19:45 Energy Pilates Alle		18:45-19:45 SpinBike Alle	18:30-19:20 Hot Iron M			
19:50-20:20 ONLINE Special		19:30-20:30 Zumba Alle	19:30-20:15 SpinBike Alle	Kurs-änderung		