



Kursplan Sportpark

ab 15.09.2024

Montag	
Vormittag	
09:00 - 9:45	Step Fatburner
10:00 - 11:00	Langhantel
Nachmittag	
17:15 - 18:15	Zumba
17:30 - 18:30	FZ-Zirkel
18:30 - 19:30	BodyCombat
18:45 - 19:45	Fitness-Thaiboxen
19:00 - 20:00	Cycle

Dienstag	
Vormittag	
09:00 - 10:00	Pilates
10:15 - 11:15	Rücken-Fit
Nachmittag	
16:00 - 17:00	Wirbelsäulengymnastik
17:00 - 18:00	Wirbelsäulengymnastik
18:00 - 19:15	BodyPump
18:30 - 19:30	Cycle
19:15 - 20:15	Jumping Fitness

Mittwoch	
Vormittag	
09:30 - 10:30	Bodyworkout
10:30 - 11:00	Bauch Intensiv
11:15 - 12:30	Yoga
Nachmittag	
17:30 - 18:30	Step Aerobic
18:30 - 19:30	Cycle
18:30 - 19:30	FZ-Zirkel
19:30 - 20:30	BodyBalance

Kursinformationen
* Voranmeldung ist notwendig
* Max. zwei Tage im voraus
* An Feiertagen keine regulären Kurse

Donnerstag	
Vormittag	
09:00 - 9:45	Easy Jump
10:00 - 11:00	Fit and Stretch
Nachmittag	
17:00 - 18:00	BodyBalance
18:00 - 19:15	BodyPump
19:30 - 20:30	Yoga
20:00 - 21:30	Thaiboxen

Freitag	
Vormittag	
09:00 - 10:00	Pilates
10:15 - 11:15	Rücken-Fit
10:15 - 11:15	Cycle
Nachmittag	
15:30 - 16:15	Swing Balance
16:00 - 17:00	Young Athletics
17:00 - 18:00	BodyCombat
18:10 - 19:10	Jumping Fitness

Samstag	
10:15 - 11:15	Cycle
11:30 - 12:30	Zumba
10:15 - 11:15	BodyCombat (Einsteiger)

Sonntag	
Vormittag	
10:15 - 11:15	BodyBalance
10:15 - 11:15	Cycle (ab 20.10.)
11:15 - 12:30	BodyPump

Kursinformationen
* Anmeldung unter 05132/929990 oder mit der Mitgliederapp