

Ab Februar 2025

AKTUELLER KURSPLAN

TAG/ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.00 - 8.45				TRX	
9.00-9.45		Rumpf Stabilisation	TRX	Betreutes Training	Pilates
10.00-10.45		Omnia Circle Training	Rückenschule	Betreutes Training	10.00-11.00 Yoga Flow
11.00-12.00					
17.00-18.00				17.30-18.15 Pilates	Indoor Cycling
18.00-19.00	HERZBLUT	18.30-19.30 Yoga	HERZBLUT	18.30-19.15 Omnia Circle Training	
19.00-19.30	Stretch and Relax	19.30-20.15 TRX	Core Training	19.30-20.15 Selbst- verteidigung	
20.30-21.15		PMR			

Alle Kurse nach Anmeldung über die MySports App oder im Studio