






Kursplan

Neu: Bitte für alle Kurse anmelden !

Stand: 1.7.2020

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG |
|--|---|---|---|---|
| 8.45 - 9.15 Uhr Cross-Gymnastik | 8.00 - 8.45 Uhr XCO-Shape  | 9.00 - 9.45 Uhr Pilates | <8.00 bis 10.00 Uhr belegt> | 8.15 - 8.45 Uhr XCO-Shape |
| 9.30 - 10.00 Uhr Rücken-SM-System | <9.00 bis 11.00 Uhr belegt> | 10.15 - 10.45 Uhr Rücken-SM-System | | 9.00 - 9.30 Uhr Cross-Gymnastik |
| 10.15 - 10.45 Uhr BBP Spezial | | 11.00 - 11.30 Uhr Cross-Gymnastik | <11.30 bis 12.30 Uhr belegt> | 10.00 - 10.30 Uhr Fitgymnastik |
| <11.00 bis 12.00 Uhr belegt> | 16.45 - 17.30 Uhr Flexi-Bar | 16.30 - 17.45 Uhr Power-Yoga | | 10.45 - 11.15 Uhr Hals-Nacken-Schulter |
| | 18.00 - 19.15 Uhr Step-Aerobic /BBP | 18.00 - 18.45 Uhr (Step)-Aerobic Anf. | 17.30 - 18.15 Uhr Langhantel-Workout | 11.30 - 12.15 Uhr Line-Dance |
|  | 19.00 - 19.45 Uhr XCO-Shape | 18:30 - 19:30 Uhr Rückenschule | 15.00 - 16.00 Uhr Rückenschule /HNS | <16.00 bis 19.00 Uhr belegt> |
| | 18.00 - 19.00 Uhr Myride LIVE | 19.45 - 20.15 Uhr Stretching | 16.30 - 17.45 Uhr Faszien-Yoga | |
| | Myride-Radtouren  Virtuelle Kurse täglich!! | | 18.00 - 18.45 Uhr Flexi-Bar |  Outdoor: 09.00 - 10.00 Uhr Nordic-Walking |
| | | | 19.00 - 20.00 Uhr Step-Aerobic /BBP | |
| | | | 18.30 - 19.15 Uhr  Myride LIVE | |

Kurzfristige Änderungen möglich - bitte Aushang im Studio beachten !