

Kursplan ab September 2020

Montag 09:00-10:00 Hantelworkout

11:30-12:30 Rückenfit

18:00-19.00 Bauch-Beine-Po

Dienstag 09:00-10:00 Bodyworkout (feste Gruppe)

10:15-11:15 Fit ab 60

18.30-19.30 Fitnesstraining

Mittwoch 09:00-10:00 Walking

17:30-18:30 Pilates

18:45-19:45 Zumba

Donnerstag 09:00-10:00 Bauch-Beine-Po

10:15-11:15 Bodyworkout

15:30-16:30 Fitness Männer

17.00-18.00 Fitnesstraining

Da wir im Herbst wieder mehr im Sportstudio sein werden, wären wir euch dankbar, wenn ihr je Woche zu nicht mehr als 2 Kursen kommt.

Bitte in Sportbekleidung kommen. Falls vorhanden, eigene Matte und 2 mal 1kg Hanteln mitbringen.