

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--|--|--|--|---|--|-----------------------------|
| 10:30 UHR WIRBELSÄULEN GYMNASTIK | | | | 10:30 UHR GELENK MOBILISATION | 10:30 UHR PRÄVENTION „GESUNDER RÜCKEN“ Ab 23.09.2023 | |
| 17:30 UHR PILATES | | 17:00 UHR MOBILITY | 17:30 UHR INDOOR CYCLING | | | 17:00 UHR INDOOR CYCLING |
| 18:00 UHR FATBURNER INDOOR CYCLING | 18:00 UHR KETTLEBELL WORKOUT SELBST- VERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN Ab 26.09.2023 | 18:00 UHR CORE WORKOUT ZUMBA INDOOR CYCLING | 18:00 UHR SCHLINGEN- TRAINING 18:45 UHR PRÄVENTION „STABILES KNIE“ Ab 28.09.2023 | 18:00 UHR FITNESSBOXEN BODYWEIGHT INDOOR CYCLING | | |
| 19:00 UHR FITNESSBOXEN | 19:00 UHR RÜCKENFIT | 19:00 UHR POWER YOGA | 19:00 UHR FUNCTIONAL ZIRKEL 20:15 - 21:45 UHR AHS - SQUASH TRAINING | 19:00 UHR YIN YOGA | | |

NICHT IM
MITGLIEDSBEITRAG
ENTHALTEN