

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 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 • MOBILITY	19:00 UHR RÜCKENFIT	19:00 UHR POWER YOGA	19:00 UHR FUNCTIONAL ZIRKEL • INDOOR CYCLING	19:00 UHR YIN YOGA		
21:15 UHR AHS - SQUASH TRAINING			21:15 UHR AHS - SQUASH TRAINING			

NICHT IM  
MITGLIEDSBEITRAG  
ENTHALTEN