

MONTAG

Nordic Walking für ALLE
10:00 mit Isabella & Team



Rückenschule
18:00 – 19:30 mit Tanja



Spinning *
18:30 – 19:30 mit Armin



Fit-Gymnastik
19:30 – 20:30 mit Armin



Gültig ab: 15.01.2011

* - diese Kurse sind nicht kostenfrei!

DIENSTAG

Qi-Gong
10:30 – 11:30 mit Angelika



Lauftraining für ALLE
18:30 - 19:30



Fit-Gymnastik
18:30 - 19:30 mit Petra



MITTWOCH

Nordic Walking Reaktiv Training
09:30 – 10:30 Isabella & Team



Rückenschule
17:30 – 19:00 mit Tanja



Spinning *
18:30 – 19:30 mit Danny



Bodystyling
19:00 – 20:30 mit Petra



DONNERSTAG

Yoga
10:00 – 11:30 mit Gudrun



Laufen: Einsteiger bis Fortgeschrittene und NORDIC WALKING
18:30 Isabella & Team



Fit-Gymnastik
18:30 – 20:00 mit Achim

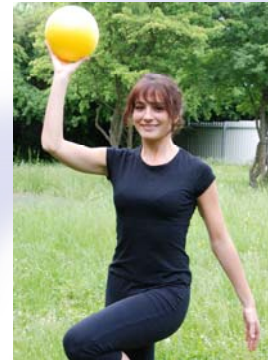


FREITAG

Senioren-Gymnastik
09:30 – 10:30 mit Frau Schmalzl



Pilates
18:00 – 19:00 mit Patricia

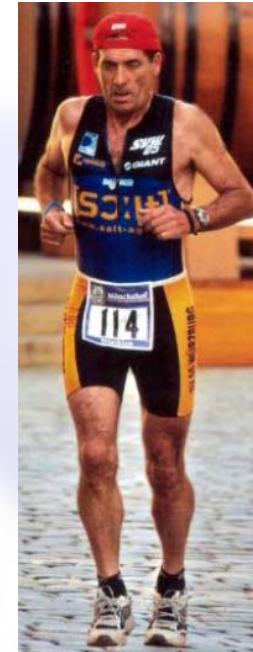


Fit-Gymnastik
19:00 – 20:00 mit Petra



SAMSTAG

Langer Dauerlauf - 90 Minuten
14:00 mit Schorsch



SONNTAG

Bauch Spezial
10:30 – 11:00 mit Tini



Fit-Gymnastik
11:00 – 12:00 mit Tini

YOGA
mit Thomas



Yoga offen
17:00 – 18:00

Power Yoga
18:00 – 19:30