

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag			Samstag			Sonntag		
Move	Shape	Indoor Cycling	Move	Shape/S.bad	Indoor Cycling	Move	Shape/S.bad	Indoor Cycling	Move	Shape/S.bad	Indoor Cycling	Move	Shape/S.bad	Indoor Cycling	Move	Shape/S.bad	Indoor Cycling	Move	Shape	Indoor Cycling
				8.45 Aqua Fitness 45 min.			8.30 Aqua Fitness 45 min.						8.45 Aqua Fitness 45 min.							
			10.00 Body-shape 60 min.			10.00 Rücken-fitness 60 min.	9.45 Aqua Fitness 45 min.		10.00 Step + Shape 60 min.				9.00 Bebofit 60 min.							
			11.15 Rücken-fitness 45 min.													12.30 Aqua Fitness 45 min.		11.00 BBP 60 min.		11.00 IC Easy Fatb. 45
															15.00 Body-shape 60 min.		12.15 Bauch 30 min.			12.00 IC Easy Fatb. 45
16.45 Step 1 60 min.													16.30 BBP 60 min.	16.45 Pilates 60 min.						16.00 Yoga 90 min.
18.00 Body-shape 60 min.	18.00 Rückenfitness 60 min.		18.00 Body-shape 60 min.			18.00 Body-shape 60 min.			18.00 Body-shape 60 min.	18.00 Yoga 90 min.		18.00 Body-shape 60 min.								
19.15 Press & Pull 60 min.			19.00 Outdoor Cross 45 min.		19.00 IC Easy Fatb. 45	19.15 Power-step 45 min.	19.00 Yoga 60 min.		19.15 Step & Shape 45 min.			19.15 Outdoor Cross 45 min.								

Einsteiger

Leicht Fortgeschrittene

Fortgeschrittene

Die Kurse finden jeweils ab drei Teilnehmern*innen statt.

Aktualisiert am 31.05.2021

Pro Vital
Sport aus Leidenschaft