

MACH MIT!

Kurse für alle

Programm

aqua-Kurse | Fitnesspool

- aquaRücken 10:30 – 11:15 Uhr > mit Iris
- aquaPyramide..... 11:30 – 12:15 Uhr > mit Nicole
- aquaZirkel..... 12:30 – 13:15 Uhr > mit Florian
- aquaBootcamp..... 14:00 – 14:45 Uhr > mit Mimi

Fitness-Kurse | Aerobicraum

- Ein starker Rücken..... 10:00 – 10:45 Uhr > mit Ivonne
- deepWork™ 11:00 – 11:45 Uhr > mit Nadine
- Slashpipe® 12:00 – 12:45 Uhr > mit Claudia
- Funkt. Faszientraining .. 13:00 – 13:45 Uhr > mit Claudia
- Dance Mix..... 14:00 – 14:45 Uhr > mit Diana

Yoga-Kurse | Yogaraum

- Power Yoga 11:00 – 12:30 Uhr > mit Ivonne
- Yoga der Energie 12:45 – 13:30 Uhr > mit Karin
- Atem & Entspannung ... 13:45 – 14:30 Uhr > mit Karin

Indoor Cycling | Cyclingraum

- Indoor Cycling Einsteiger... 11:00 – 11:45 Uhr > mit Mimi
- Indoor Cycling 12:00 – 12:45 Uhr > mit Mimi

FunctionalFit | FunctionalFit Area

- Blackroll® 10:30 – 10:50 Uhr > mit Claudia
- Rücken..... 14:30 – 14:50 Uhr > mit Claudia

Outdoor-Kurse | Treffpunkt Empfang

- Bootcamp 11:00 – 11:45 Uhr > mit René
- Bootcamp 14:00 – 14:45 Uhr > mit René
- Lauf-Intervalltraining... 15:00 – 15:55 Uhr > mit Julian

Vibrationstraining

- Schnupperkurse..... Termine nach Vereinbarung

