



Alle Kurse werden nach den neuesten Ausbildungsstandards unterrichtet
...Erfolg kann so einfach sein !



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2	Raum 1	Raum 2
09:30 – 10:30 RÜCKENGYM. EM ANDREA.M	09:00 – 09:45 RÜCKEN FIT JULIA G.	09:15 – 10:15 INDOOR CYCLING M ANDREIA	10:30 – 11:30 VINYASA YOGA E ANDREIA	09:30 – 10:30 INDOOR CYCLING M ANDREIA	09:30 – 10:30 FITNESS MIX M ALISHA	09:00 – 10:00 BBP RÜCKEN EM ANDREA.M	10:15 – 11:15 PILATES EM CLAUDIA	09:25 – 09:55 BAUCH & RÜCKEN ALEX	10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING M ALEX	10:15 – 11:15 BBP RÜCKEN M JULIA	10:00 – 11:00 INDOOR CYCLING ALEX	11:30 – 12:00 BAUCH X-tra M JULIA	
17:15 – 18:00 RÜCKENC+ MOBILITÄT M KERRY	18:00 – 19:00 INDOOR CYCLING M ALEX	17:00 – 18:00 PILATES EM CLAUDIA	18:00 – 19:00 INDOOR CYCLING M CHRISTIAN	15:45 – 16:30 RÜCKEN FIT JULIA G.	16:45 – 17:30 RÜCKEN FIT JULIA G.	16:00 – 16:30 MOBILITY EM BETTINA	17:30 – 18:30 VINYASA YOGA EM ANDREIA	17:45 – 18:45 BBP RÜCKEN M ALISHA-JULIA	18:00 – 19:00 BODY - WORKOUT M ANDREA.M	18:00 – 19:10 LANGHANTEL EMF ANDREIA	16:45 – 18:00 HOT IRON EMF BETTINA		
18:15 – 18:45 BAUCH X-TRA M ALISHA		18:15 – 19:15 BODY - WORKOUT M ANDREIA		19:00 – 20:00 Deep WORK M ALISHA-JULIA	18:30 – 19:30 INDOOR CYCLING EM PATRICK	18:00 – 19:00 BODY - WORKOUT M ANDREA.M	19:15 – 20:15 ZUMBA NICOLE	18:30 – 19:30 FITNESS MIX M KERRY					
19:00 – 20:00 FUNCTIONAL MF ALISHA	19:30 – 20:30 ZUMBA SUNNY- NICOLE												
FEIERTAGE												10:15 – 11:15 BODY - WORKOUT IN WECHSEL	10:15 – 11:15 INDOOR CYCLING IN WECHSEL



Kursleiterin
 Andrea Keceli

E = Einsteiger
M = Mittelstufe
F = Fortgeschrittene

KRÄFTIGUNG – MUSKEL – Skelettsystem

HERZ - KREISLAUF

KRÄFTIGUNG + HERZ + KREISLAUF

ENTSPANNUNG

INTENSIV