

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

TAI CHI

mit Susi

09.00 - 09.55

JUMPING FITNESS

mit Michelle

16.40 - 17.35

QIGONG

mit Karin

17.30 - 18.25

RÜCKENFIT ZIRKELTRAINING

mit Sven

17.45 - 18.40

RÜCKENFIT ZIRKELTRAINING

mit Sven

18.45 - 19.40

HATHA YOGA

mit Claudi

16.45 - 17.40

FUNCTIONAL TRAINING

mit Uli

18.00 - 18.55

RÜCKENFIT

mit Uli

19.00 - 19.55

RÜCKENFIT ZIRKELTRAINING

mit Sven

17.30 - 18.25

RÜCKENFIT ZIRKELTRAINING

mit Sven

18.30 - 19.25

PILATES

mit Tanja

17.45 - 18.40

RÜCKENFIT ZIRKELTRAINING

mit Sven

08.45 - 09.40

JUMPING FITNESS

mit Michelle

18.30 - 19.25

FUNCTIONAL TRAINING

mit Uli

18.30 - 19.25

RÜCKENFIT ZIRKELTRAINING

mit Sven

17.45 - 18.40

RÜCKENFIT ZIRKELTRAINING

mit Sven

18.45 - 19.40

QIGONG

mit Karin

19.30 - 20.25

SCHWANGERSCHAFTS YOGA

mit Christina

15.45 - 17.00

RÜCKENFIT ZIRKELTRAINING

mit Sven

17.00 - 17.55

RÜCKENFIT

mit Uli

17.15 - 18.10



Die Kurse finden in zwei (bei Bedarf klimatisierten) Kursräumen statt:

Raum-Albtal & Raum-Horbach

Das Kursangebot wird fortlaufend erweitert