

Montag

8:30 - 9:30
FIT IN DIE WOCHE
mit Isabel KR 1

9:45 - 10:30
CORE U. STRETCH
mit Michelle KR 1

10:45 - 12:00
HATHA YOGA
mit Monika KR 1

13:15 - 14:15
PILATES
mit Anna KR 1

16:10-16:55
STEP CHOREO
mit Heidi SKR

16:55-17:15
BAUCH-EXPRESS
mit Heidi SKR

17:35 - 18:20
FUNCTIONAL / HIIT
mit Marvin SKR

17:50 - 18:20
BOOTY-EXPRESS
mit Patricia KR 1

18:30 - 19:15
FIT-MIX
mit Jennifer SKR

18:30 - 20:00
INDOOR-CYCLING
mit Thomas KR 2

NEU 18:30 - 20:00
KRAV MAGA
FÜR FRAUEN
mit Marvin KITA TH

19:20 - 20:05
FIT-MIX
mit Jennifer SKR

20:15 - 21:00
LANGHANTIEL-WORKOUT
mit Jennifer SKR

20:30 - 21:15
AQUA-X
mit Lennard DBS

Dienstag

8:30 - 9:15
STÄRKER RÜCKEN
mit Michelle KR 1

9:20 - 10:05
STÄRKER RÜCKEN
mit Michelle KR 1

17:00 - 17:45
FIGHT CLUB
mit Heidi KR 1

17:45 - 18:45
DRUMS ALIVE
mit Tanja KR 2

17:45 - 19:00
VINYASA YOGA
mit Claudia SKR

18:00 - 18:45
GONZHEITLICHE
WIRBELSÄULENGYMNASTIK
mit Beatrix KR 1

19:10 - 19:55
VIN YOGA
mit Claudia SKR

19:00 - 19:45
JUMPING
mit Katharina KR 1

19:00 - 19:45
FUNCTIONAL MEETS SKILLCOURT
mit Jennifer KR 2

19:50 - 20:35
FIT-MIX
mit Katharina KR 1

Mittwoch

9:00 - 9:45
BECKENBODEN
IN BALANCE
mit Melanie SKR

16:00 - 17:15
HATHA YOGA
mit Frank KR 1

16:30 - 17:15
TABATA / HIIT
mit Heidi SKR

17:15 - 17:45
BAUCH-EXPRESS
Heidi KR 1

17:30 - 18:30
STEP-WORKOUT
mit Patricia SKR

18:00 - 19:00
INDOOR-CYCLING
mit Thomas KR 2

18:30 - 19:00
BAUCH-EXPRESS
mit Patricia SKR

NEU 18:30 - 20:00
KRAV MAGA
mit Marvin KITA TH

19:00 - 20:00
FIT-MIX
mit Birgit SKR

Donnerstag

9:00 - 10:00
GESUND + FIT
mit Isabel SKR

9:15 - 10:15
STÄRKER RÜCKEN
mit Michael/Jennifer KR 1

10:30 - 11:30
INDOOR-CYCLING HEATHA
mit Aaliyah KR 1

16:30 - 17:30
INDOOR-CYCLING HEATHA
mit Anja KR 2

16:45 - 17:30
STÄRKER RÜCKEN
mit Michelle KR 1

17:45 - 18:45
PILATES
mit Beatrix KR 1

18:30 - 19:15
INDIAN BALANCE
mit Marion KITA TH

18:30 - 19:15
LANGHANTIEL-WORKOUT
mit Jennifer/Patricia SKR

19:30 - 20:30
ZUMBA
mit Melissa SKR

Freitag

8:45 - 9:45
PILATES
mit Claudia KR 1

8:45 - 9:45
FIT INS WOCHENENDE
mit Michelle/Jennifer SKR

10:00 - 10:45
BECKENBODEN
IN BALANCE
mit Melanie KR 2

10:00 - 11:30
HATHA YOGA
mit Frank KR 1

NEU 14:45 - 15:45
DRUMS ALIVE
GOLDEN BEATS
mit Tanja KR 1

16:00-16:45
ACHTSAMKEIT U. ENTSPANNUNG
mit Ricarda SKR

17:00 - 17:30
BOOTY-EXPRESS
mit Patricia SKR

17:30 - 18:00
CORE U. STRETCH
mit Patricia SKR

17:45 - 18:45
JUMPING
mit Victoria KR 1

TEILZEIT
VOLLZEIT

Samstag

10:05 - 11:00
GONZHEITLICHE
WIRBELSÄULENGYMNASTIK
mit Beatrix KR 1

11:10 - 11:55
PILATES
mit Beatrix KR 1

12:00 - 13:15
HATHA YOGA
mit Ricarda KR 1

Sonntag

10:10 - 10:55
FIT-MIX
mit Patricia SKR

10:15 - 11:00
JUMPING HEATHA
mit Victoria KR 1

11:00 - 12:00
ZUMBA
mit Melissa SKR

11:00 - 11:30
ARM-EXPRESS
mit Patricia KR 2

11:15 - 12:00
JUMPING
mit Victoria KR 1

Kursplan

WIR ARBEITEN AN DEINER GESUNDHEIT

HSC-
SPORTWERK
Fitness- & Gesundheitsstudio