

Vorläufiges Kursangebot

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II	Raum I	Raum II
	09.30-10.30 Rücken Fit und Stretching				09.30-10.30 Rücken Fit und Stretching		09.30-10.30 Rücken Fit und Stretching						
			10.00-11.30 Hatha Yoga										11.00-12.00 Jumping Fitness*
									17.00-18.30 Workout Stretching				
	18.00-19.30 BBP und Faszien		18.00-19.00 Rücken Fit		18.00-19.30 Vinyasa Yoga		18.00-19.00 Osteo Fit						
			19.00-20.00 Workout				19.00-20.00 Workout						
	20.00-21.00 Jumping Fitness*				20.00-21.00 Jumping Fitness*								

Montag-Freitag 08.00-22.00
Samstag/Sonntag 10.00-19.00
Feiertage siehe Aushänge, Facebook, Seestern App
 Die Kurse finden ab 3 Teilnehmern statt.
 Kurse mit * benötigen eine Anmeldung an der Rezeption.
 06-2021

