

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Kursraum 1

Kursraum 2

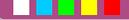
Kursraum 1/2

Kursraum 1/2

VORMITTAG

Cycling

09.00 - 10.00



YoPi

09.30 - 10.30

Kombination aus Yoga & Pilates

Gesunder Rücken

09.00 - 09.45

Drums Alive

09.00 - 09.45

Gesunder Rücken

09.00 - 10.00

Body Toning

10.30 - 11.30

YOGA

10.30 - 11.30

Rehasport

11.15 - 12.00

Rehasport

10.30 - 11.15

MITTAG

FUNCTIONAL AREA

Freies Training

Jazz Musicaltanz
14.45 - 15.45
6 - 9 Jahre

Ballett I
15.45 - 16.45
5 - 7 Jahre

Ballett IV/Spitze
16.45 - 18.15
ab 14 Jahre

Gesunder Rücken
18.30 - 19.15

Langhantel Workout
19.30 - 20.30

Latino Party
18.00 - 18.50

Rücken, Bauch, Beine, Po
19.00 - 20.00

YOGA
20.15 - 21.15

Tänzerische Früherziehung
15.00 - 15.45
3-5 Jahre

Ballett II
15.45 - 17.00
7 - 10 Jahre

Ballett III/Spitze
17.00 - 18.30
11 - 14 Jahre

Hula Hoop
18.40 - 19.20

Cycling
19.30 - 20.30

Rehasport
16.00 - 16.45

Total ABS Workout
17.00 - 17.45

Tanzkurs
Beginner
19.30 - 21.00

Tanzkurs
Fortgeschritten
17.30 - 19.30

ABEND

Bauch Quickie

18.00 - 18.20

X-Co Step

18.30 - 19.30

Cycling

19.40 - 20.40



Legende

Ausdauer

Kraft

Prävention

Nicht im Abo

Auch im Live Stream

