

Group-Fitness 08.01.18-14.01.18

Tag	Von	Bis	Art	Instruktor	Ersatz
Montag	09.15	10.10	Toning	Sandra N.	
	10.15	11.10	Fitness Tai Chi	Sandra N.	
	11.15	12.10	Yoga	Grit	
	12.15	13.10	Pilates (begrenzte Anzahl Plätze)	Eva	
	18.15	19.10	TRX (begrenzte Anzahl Plätze)	Sonja	Mit Anmeldung
	19.15	20.10	Toning	Sonja	
Dienstag	08.15	09.00	TRX (begrenzte Anzahl Plätze)	Rahel	Mit Anmeldung (ab Mo)
	09.15	10.10	Gymnastik	Lidia M.	
	10.15	11.10	BBP	Lidia M.	
	18.00	18.55	Rücken Fit	Brigitte	
	19.00	19.55	Zumba	Lesly	
	20.05	21.05	BodyPump®	Cathy	
Mittwoch	08.15	09.15	BodyPump®	Nina	
	09.20	09.50	BMW (Bauch muss weg☺)	Nina	
	10.05	11.00	Toning	Reca	Grit
	11.05	12.00	Zumba Gold	Lesly	
	12.15	13.00	Five Gym	Grit	
	18.00	18.55	Toning	Sonja H.	
	19.00	19.55	Easy Step	Beatrice	
	20.00	21.00	BodyCombat®	Raffaella	
Donnerstag	09.15	10.10	Rücken Fit	Nicole G.	
	10.15	11.10	Zumba	Lesly	
	12.00	13.00	BodyPump®	Alejandro	
	19.10	20.10	BodyPump®	Team:	
	20.15	21.00	Pilates	Isabelle	Neu..Neu..Neu..Neu..Neu..Neu
Freitag	08.10	09.10	BodyPump®	Nina	
	09.15	10.10	BBP	Lidia M.	
	10.15	11.10	Pilates	Eva	Lidia
	18.45	19.45	BodyCombat®	Raffaella	
Samstag	08.10	09.05	Step für Mittel bis Fortgeschrittene	Beatrice	
	09.15	10.10	Zumba	Lesly	
	10.15	11.10	Deep Work	Isabelle	Marcela
Sonntag	10.15	11.15	BodyPump®	Edith	Mit Anmeldung

Neuer Kurs Five-Gym

Verkürzte Muskeln können unter anderem Rücken- und Nackenbeschwerden verursachen. Five-Gym gibt Ihnen die natürliche Gelenkbeweglichkeit zurück und hilft Beschwerden im Bewegungsapparat zu lindern und vorzubeugen. Dieser Kurs eignet sich für alle!