

KURSPLAN



AB 1. FEBRUAR 2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9:00 Body Shape	9:00 Body Shape	9:00 Jump & Tone*	8:45 Body Pump *	9:00 Body Shape	9:00 - 90 Min. Yoga *	9:45 Body Pump*
10:00 Body Balance	10:00 Goldies	16:30 Goldies	9:00 Spinning*	10:00 Body Balance	10:30 Zumba	11:15 Jump & Tone*
17:00 Spinning*	17:00 Tabata Total	17:30 Body Balance	10:45 Goldies	16:30 - 90 Min. Relax Yoga*	12:00 Body Attack	12:15 Yoga*
17:00 Body Attack	18:00 Jumping*	18:30 - NEU! JUMPING*	17:00 Body Shape	18:00 Party Jumping*		11:00 Spinning*
18:00 Jump & Tone*	18:00 Spinning*	19:00 Spinning*	18:00 Body Attack	18:00 - NEUE ZEIT POWER TOWER*		
18:30 Functional Tower*	19:00 Yoga*	18:30 Functional Tower*	19:00 Body Pump*	ANMELDUNG: Für alle mit einem * gekennzeichneten Kurse ist eine Anmeldung bzw. Reservierung nötig. Die Plätze werden 48 Stunden vor Kursbeginn freigeschaltet und können über die MySports App reserviert werden.		
19:00 Body Pump*	20:00 - NEU! BODY PUMP*	19:30 Zumba	19:30 - NEUE ZEIT Spinning*			
20:00 - 75 Min. Pilates & Soul						