

Kursplan

Gültig ab 09.09.2024

Montag				Dienstag				Mittwoch				Donnerstag				Freitag			
Gesundheits- kurse		Fitness- kurse		Gesundheits- kurse		Fitness- kurse		Gesundheits- kurse		Fitness- kurse		Gesundheits- kurse		Fitness- kurse		Gesundheits- kurse		Fitness- kurse	
				Senioren- gymnastik 11:00 - 12:00 Uhr (Simone) Dojo GRH								FitDank Baby 9:00 - 10:00 Uhr (Sina) Dojo GRH						Total Body Summer 9:00 - 10:00 Uhr (Simone) Dojo GRH	
				e								FitDank Baby 10:15 - 11:15 Uhr (Sina) Dojo GRH							
		Reactive Training 17:00 - 18:00 Uhr (Frank) Dojo GRH	STRONG Me! 18:00 - 19:00e Uhr (Simone) SGH	Pilates für Anfänger 18:00 - 19:00 Uhr (Jessica) Dojo GRH		Body Optimal für Einsteiger 17:00 - 18:00 Uhr (Regina) Dojo GRH				Outdoor Bootcamp 18:00 - 19:00 Uhr (Frank) Tartan GRH	Schön- buch Jumping 18:00 - 19:00 (Laura) SGH	Gesunder Rücken 17:55 - 18:55 Uhr (Birgit) Dojo GRH							
		Functional Training 19:00 - 20:00 Uhr (Frank) SGH				Les Mills Body- balance 19:00 - 20:00 Uhr (Ute) Dojo GRH				Bootcamp 19:00 - 20:00 (Simone) SGH		Gesunder Rücken 19:00 - 20:00 Uhr (Birgit) Dojo GRH							
		Schön- buch Jumping für Einsteiger 20:00 - 21:00 (Anni) SGH				Les Mills Body- pump 20:00 - 21:00 Uhr (Ute) Dojo GRH				Zumba 20:00 - 21:00 Uhr (Marilena) SGH	Yoga 20:00 - 21:00 (Laura) Gymnas- tikpavillion	Gesunder Rücken 20:00 - 21:00 Uhr (Birgit) Dojo GRH							