

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Michaela</i>	10:00 Uhr Bauch - Rücken - Beckenboden <i>Nina M</i>	10:00 Uhr Wirbelsäulengymnastik <i>Carsten</i>	10:00 Uhr Yoga <i>Larissa</i>	10:00 Uhr Bauch - Beine - Po <i>Alsterfit Team</i>	10:00 Uhr MED-Fitmix <i>Melanie</i>
10:30 Uhr Pilates <i>Michaela</i>	11:00 Uhr Yoga - Mobility <i>Valentin</i>	Faszien-Stretch und Relax <i>Carsten</i>	11:00 Uhr Faszien Pilates <i>Nina</i>		11:00 Uhr MED-Fitmix <i>Melanie</i>
17:00 Uhr Bauch Beine Po pur <i>Janina</i>		17:15 Uhr Step <i>Nina</i>			
18:00 Uhr Functional Fitness <i>Alsterfit Team</i>	17:00 Uhr Fitness Zumba  <i>Susi</i>	18:00 Uhr Functional Fintess* <i>Alsterfit Team</i>	17:00 Uhr Zumba Gold <i>Susi</i>	17:00 Uhr  Zumba <i>Sol / Janina</i>	Sonntag
18:00 Uhr Rücken - Fit <i>Janina</i>	18:00 Uhr Zumba Gold* <i>Susi</i>	18:00 Uhr Pilates <i>Andrea</i>	18:00 Uhr Fitness Zumba  <i>Susi</i>	18:00 Uhr Yoga <i>Savaneh</i>	11:00 Uhr Box Workout <i>Nico</i>
19:00 Uhr deepWORK <i>Janina</i>	19:00 Uhr Hatha Vinyasa Yoga <i>Nina</i>	19:00 Uhr Bauch - Beine - Po <i>Nico</i>	19:00 Uhr Faszien-Pilates <i>Nina</i>	19:00 Uhr Body Workout <i>Henry</i>	12:00 Uhr Body Workout <i>Nico</i>
	20:00 Uhr Indoor-Cycling <i>Silvia</i>	20:00 Uhr Box Workout <i>Nico</i>			

Bei Teilnahme an den Kursen, meldet Euch bitte einen Tag vorher tel.oder persönlich bei uns an.

Bitte bedenkt, dass nur die Teilnehmer, die sich angemeldet haben an den Kursen teilnehmen dürfen. Danke für Eurer Verständnis.