

Montag

09:30 - 10:30

Pilates

Stärke - Beweglichkeit -
Balance
alle Level

10:45 - 11:30

Pilates

Stärke - Beweglichkeit -
Balance
mit Baby

12:30 - 13:00

Atmen

Technik: Wahrnehmung

18:00 - 19:00

Deep Work

Kraft - Ausdauer -
Beweglichkeit
alle Level

19:00 - 20:00

Box & Yoga

Kraft - Gelassenheit -
Schnelligkeit
alle Level

Dienstag

10:00 - 11:00

Hatha Yoga

Ruhe - Beweglichkeit -
Einheit
alle Level

12:00 - 13:00

Fit mit 60+

Kraft - Flexibilität -
Ausdauer

18:00 - 19:00

Circuit Xtreme

Kraft - Cardio - hohe
Intensität
alle Level

19:00 - 20:00

Langhantel

Stärke - Ausdauer -
Power
alle Level

20:00 - 21:00

Power Yoga

Ruhe - Beweglichkeit -
Einheit
alle Level

Mittwoch

10:00 - 11:30

Pilates 60+

Stärke - Beweglichkeit -
Balance

12:30 - 13:00

Atmen

Technik: Queratmung

15:00 - 16:00

Fit mit 60+

Kraft - Flexibilität -
Ausdauer

18:00 - 19:00

Jumping

Ausdauer - Spaß -
Schwitzen
alle Level

19:00 - 20:00

Jumping

Ausdauer - Spaß -
Schwitzen
alle Level

Donnerstag

12:00 - 13:00

Fit mit 60+

Kraft - Flexibilität -
Ausdauer

18:00 - 19:00

Langhantel

Stärke - Ausdauer -
Power
alle Level

19:00 - 20:00

Box & Yoga

Kraft - Gelassenheit -
Schnelligkeit
alle Level

Freitag

09:30 - 10:15

Powerworkout

Cardio - Kraft - Spaß
mit Baby

10:30 - 11:30

Powerpilates

Dynamik - Stabilität
alle Level

12:30 - 13:00

Atmen

Technik: Wechselatmung

17:00 - 18:00

Jumping

Ausdauer - Spaß -
Schwitzen
alle Level

18:00 - 19:00

Jumping

Ausdauer - Spaß -
Schwitzen
alle Level

Samstag

10:00 - 11:00

Powerworkout

Cardio - Kraft - Spaß
alle Level

11:00 - 12:00

Kick Box Aerobic

Ausdauer - Power-
Fokus
alle Level

12:00 - 13:00

Jumping

Ausdauer - Spaß -
Schwitzen
alle Level

13:00 - 14:00

Langhantel

Stärke - Ausdauer -
Power
alle Level

Langhantel

Stärke - Ausdauer -
Power
alle Level

Langhantel

Stärke - Ausdauer -
Power
alle Level

Langhantel

Stärke - Ausdauer -
Power
alle Level

Langhantel

Stärke - Ausdauer -
Power
alle Level