

Ab Mai 2025

# AKTUELLER KURSPLAN

TAG/ZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.00 - 8.45				TRX	
9.00-10.00			Yoga unterm Kraftbaum	Betreutes Training	09.30-10.30 Yoga
10.00-10.45		BBP	Omina Zirkel Training	Rückenschule	
11.00-12.00	ZUMBA		TRX		
17.00-18.00		ZUMBA			17.30-18.30 Indoor Cycling
18.00-19.00	HERZBLUT	18.30-19.30 Yoga	HERZBLUT	18.30-19.15 Omnia Circle Training	
19.00-19.30				19.30-20.15 Selbstverteidigung	
20.00-20.30		PMR			

Alle Kurse nach Anmeldung über die MySports App oder im Studio