

SOMMERZEITEN

GRUPPENKURSE

MONTAG

**FIT IM ALTER-
OSTEOPOROSE(PRÄVENTIONS)TRAINING
9:00-10:00**

**MONDAY ENERGY BLAST
17:15- 17:30**

**SPINNING
18:30 - 19:30**

DIENSTAG

**SPINNING
7:00-8:00**

**KICKBOXEN
18:30-20:00**

DONNERSTAG

**STABILISIERENDES
KOORDINATIONSTRaining
16:00-17:00**

**LANGHANTELTRAINING
17:00-18:00**

FREITAG

**SPINNING
7:00-8:00**

**FREAKY FRIDAY FIRE
8:30-9:30**

SOMMERZEITEN

GRUPPENKURSE

MONTAG

**FIT IM ALTER-
OSTEOPOROSE(PRÄVENTIONS)TRAINING
9:00-10:00**

**MONDAY ENERGY BLAST
17:15- 17:30**

**SPINNING
18:30 - 19:30**

DIENSTAG

**SPINNING
7:00-8:00**

**KICKBOXEN
18:30-20:00**

DONNERSTAG

**STABILISIERENDES
KOORDINATIONSTRaining
16:00-17:00**

**LANGHANTELTRAINING
17:00-18:00**

FREITAG

**SPINNING
7:00-8:00**

**FREAKY FRIDAY FIRE
8:30-9:30**