

Weihnachts - Kursplan vom 19.12.2022 - 31.12.2022

Montag, 19.12.2022		Dienstag, 20.12.2022		Mittwoch, 21.12.2022		Donnerstag, 22.12.2022		Freitag, 23.12.22										
Raum1	Raum 2	Raum1	Raum2	Raum1	Raum2	Raum1	Raum2											
9.00 h Senioren FIT Annett	9.00 h REHA- Zirkel Krissi	8.30 h Wirbel- säule Anja		9.00 h Senioren FIT Leandra		9.00 h TABATA BBP Dani		geschlossen	9.00 h Wirbel- säule Caro		9.00 h Senioren FIT Leandra		9.00 h Wirbels./ Pilates Dani		9.00 h Fatburner Step/BBP Dani		10.30 h Silvester Spezial Christiane + Annett	
10.20 h Step/BBP Annett		9.25 h Pilates Silvia	10.00 h Vital Fit Anja	10.30 h BBP Leandra	10.00 h REHA- Zirkel Krissi	10.00 h Wirbel- säule Dani			10.00 h TABATA/ Stretch 75 min Caro	9.30 h REHA- Zirkel Leandra	10.00 h BBP Leandra	10.00 h JUMP'up NEW Annett		10.00 h Rücken FIT Annett				
		10.30 h Senioren FIT Leandra																
14.00 h Wirbel- säule Leandra				14.00 h Wirbels./ YOGA Silvia														
	16.00 h FIT KIDS 4-5 J. Anja	16.10 h Wirbel- säule Annett		16.00 h Rücken FIT Annett	16.05 h FIT KIDS 5-6 J. Anja	16.00 h FIT KIDS 7-12J. Annett	16.00 h REHA- Zirkel Leandra											
16.50 h Wirbel- säule Leandra	16.55 h BODEGA Anja	17.00 h Wirbel- säule Lara	16.45 h FIT KIDS 7-12J. Annett	17.00 h X-MAS- Step Annett +Christiane	17.10 h REHA- Zirkel Anja	17.00 h Wirbel- säule Leandra				16.45 h Wirbel- säule Lara		17.00 h Fatburner Step/BBP Annett		17.00 h TABATA Daniel				
18.00 h Fatburner BBP+ 90 min Antje	18.00 h Yoga Anja	17.50 h Functional Workout Lara	18.30 h YOGA für d. Rücken Anke	17.15 h Pilates Silvia		18.00 h X-MAS- TABATA Daniel				17.50 h BOX FIT Workout Lara		18.00 h BODY- WORK DAS NEUE	18.00 h Rücken + Stretch Anja	18.00 h Wirbels/ Faszien Daniel				
		18.50 h ZUMBA X-MAS Doreen		18.00 h Wirbel- säule Anja	18.00 h BODY- WORK Christiane					18.30 h YOGA für d. Rücken Anke								
19.30 Uhr Glühwein-Treff am Postplatz												Erlebnissauna bis 21.00 Uhr						

am 24.12., 25.12., 26.12.22 ist geschlossen.
Wir wünschen euch schöne Weihnachtstage