

Präventions- und Fitness-Zentrum der SOLEWELT

Mitglieder-Kursplan 2019



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
	09:00 – 09:45 Uhr Aqua-Fitness		09:00 – 09:45 Uhr Aqua-Fitness	09:00 – 09:55 Uhr Rücken-Fit	
	09:50 – 10:35 Uhr Aqua-Fitness		09:50 – 10:35 Uhr Aqua-Fitness		09:45 – 10:30 Uhr Aqua-Fitness
10:30 – 11:00 Uhr Step Gold	09:45 – 10:30 Uhr Aroha*				
11:00 – 11:30 Uhr Faszien-Gymnastik	11:00 – 11:45 Uhr Kursmix	11:00 – 11:30 Uhr Kursmix	11:00 – 12:00 Uhr Piloga		
		17:00 – 17:50 Uhr Bauch/Beine/Po	17:00 – 18:00 Uhr Yoga	17:00 – 18:00 Uhr Strong	
18:00 – 18:55 Uhr Rücken-Fit	18:00 – 19:00 Uhr Pilates	18:00 – 19:00 Uhr Dance-Aerobic	18:00 – 19:00 Uhr Step	18:00 – 19:00 Uhr Yoga	
		18:00 – 18:45 Uhr Aqua-Fitness			
19:00 – 20:00 Uhr Zumba	19:00 – 20:00 Uhr DeepWork Plus	19:00 – 20:15 Uhr Langhanteltraining	19:00 – 20:00 Uhr Pilates		
20:00 – 21:15 Uhr Langhanteltraining	NEU 20:00 – 21:00 Uhr Yin Yoga				

*Anmeldung erforderlich

Stand: 01/2019