

Kursprogramm ab 14. Juni 2021 (Änderungen vorbehalten)

Montag 14.6.21				Dienstag 15.6.21				Mittwoch 16.6.21				Donnerstag 17.6.21				Freitag 18.6.21				Sa 19.6.21	
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 1	Raum 4
	9:00-9:50 Bauch & Rücken		9:00-9:50 ZUMBA		9:30-10:20 Fit Mix		9:30-10:20 Easy Jumping			9:00 - 10:30 Walking/ Nordic Walking	9:00-9:50 Fit Mix	9:15-10:05 Indoor CYCLING			9:00-9:50 Bauch & Rücken	AOK			9:00-9:50 Fit Mix		
10:00-10:50 Cycle Well			10:00-10:50 Pilates		10:30-11:20 Bauch & Rücken										10:00-10:50 Bauch & Rücken		10:00-10:50 Vinyasa Yoga		10:00-10:50 Becken- boden		10:15-11:05 Bauch & Rücken
																			11:00-11:30 "five" Gym	11:15-12:05 Indoor CYCLING*	
15:30-16:20 SG Stern Body Forming						16:00-16:50 SG Stern Rücken				16:00-16:50 SG Stern Power Yoga						16:00-16:50 SG Stern Surprise					
	17:00-17:50 Flexibar	17:00-17:50 SG Stern Box Fitness	17:00-17:50 Easy Jumping	17:00-18:30 Qi Gong*		17:15-18:00 SG Stern Cross Training	17:00-17:50 SG Stern Body Forming	17:00-17:50 EDAG		17:00-17:50 SG Stern Rücken			16:50-17:45 SG Stern Fitness	17:15-17:50 "five" Gym		17:00-17:50 SG Stern Surprise			17:00-17:50 Easy Jumping	Sonntag 20.6.21	
18:00-18:50 SG Stern Cycling			18:00-18:50 Bauch & Rücken		18:00-18:50 Bauch & Rücken		18:00-18:50 ZUMBA	18:00-18:50 SG Stern Zumba	18:00-18:50 Fit Mix	18:00-18:50 SG Stern Body Forming	18:00-18:50 Pilates	18:00-18:50 SG Stern Skifitness	17:50-18:40 SG Stern Hot Iron	18:00-18:50 Funktional Cross-Fit	18:00-18:50 Vinyasa Yoga				18:00-18:50 Move`n Press		10:30-11:20 "Master" - Step
19:00-19:50 Indoor CYCLING*			19:00-19:50 BodyART STRENGTH	19:00-20:00 Bechterew Gymnasik*	19:00-19:50 Step			19:00-19:50 SG Stern Qi Gong	19:00-19:50 Move`n Press		19:00-20:00 Yoga	AOK	19:00-19:50 BodyART STRENGTH	KSK	19:00-19:50 Easy Fatburner Step	19:00-19:50 Indoor CYCLING*					11:30-12:20 Move`n Press
	20:00-20:50 Functional Classic		20:00-20:50 ZUMBA	20:00-20:50 Indoor CYCLING		20:00-20:50 Functional Cross-Fit		20:00-20:50 Indoor CYCLING				AOK	KSK							12:30-13:20 Indoor CYCLING*	
Offen für ALLE Sportwelt Mitglieder												SG Stern Kurse Start ab 1.7.2021				* Extra Anmeldung				AOK / KSK / EDAG extra Anmeldung	
Unsere Outdoor Angebote am Mittwoch: Lauftreff 18:00 - 19:30 Uhr, Mountain Biking ab 18:00 Uhr																					
Bitte eigene Matte mitbringen!																					