

Kursprogramm ab 13. September 2021 (Änderungen vorbehalten)

Montag 13.9.21					Dienstag 14.9.21				Mittwoch 15.9.21				Donnerstag 16.9.21				Freitag 17.9.21			Sa 18.9.21		
Raum 1	Raum 2	Raum 3	Raum 4	Raum 5	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 4	Raum 1	Raum 4	
	9:00-9:50 ZUMBA		9:00-9:50 Bauch & Rücken			9:30-10:20 Fit Mix	7:00-8:00 DiMo Lauftreff	9:30-10:20 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 Fit			16:00-16:50 SG Stern Power Yoga						16:00-16:50 SG Stern Surprise					
	17:00-17:50 Flexibar		17:00-17:50 Jumping	17:00-17:50 SG Stern Body Forming	17:00-18:30 Qi Gong wieder ab 21.9.21		17:30-18:50 SG Stern Box Fitness	17:00-17:50 SG Stern Body Forming			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 Jumping	Sonntag 19.9.21		
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 Pilates	18:00-18:50 SG Stern Rücken Fit	17:50-18:40 SG Stern Hot Iron	18:00-18:50 Functional 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				* Extra Anmeldung			AOK / KSK / EDAG extra Anmeldung		
Wenn möglich bitte eigene Matte mitbringen!																						
Unsere Outdoor Angebote: Di Rennrad Treff 18:00 Uhr, Mi Lauftreff 18:00 + Mountain Biking 18:00 Uhr (Start an der Sportwelt)																						