

# ESSENSIO KURSPLAN AB 15. JULI 2020

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG		
VORMITTAGS / MITTAGS	<p>09:00 - 10:00 <b>Body Workout</b> Raum I</p> <p>10:00 - 11:00 <b>Workout 50 plus</b> Raum I</p>	<p>10:00 - 11:00 <b>Core Training</b> Raum I</p> <p>11:00 - 12:00 <b>Pilates</b> Raum I</p>	<p>09:00 - 10:00 <b>Funktionstraining</b> Empore</p> <p>10:00 - 11:00 <b>Rücken Fit</b> Raum I</p> <p>11:00 - 12:00 <b>Yoga für den Rücken</b> Raum I</p>	<p>10:00 - 11:30 <b>Yoga und Faszien</b> Raum I / 90 Min</p>	<p>10:00 - 11:00 <b>Body Workout</b> Raum I</p> <p>11:00 - 12:00 <b>Pilates</b> Raum I</p>		<p>09:30 - 11:00 <b>Cycling</b> Raum II</p> <p>10:00 - 11:00 <b>Rückenfit</b> Raum I</p> <p>11:00 - 12:00 <b>Body Workout</b> Raum I</p> <p>11:00 - 12:00 <b>Tae Bo</b> Raum II</p>		
NACHMITTAGS / ABENDS	<p>17:00 - 18:00 <b>Body Workout</b> Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 <b>Rücken Fit</b> Raum I</p> <p>19:00 - 20:00 <b>Body Pump</b> Raum I</p>	<p>17:30 - 18:00 <b>Bauch Express</b> Halle</p> <p>18:00 - 19:00 <b>AthleticFlow</b> Raum I</p> <p>19:00 - 20:00 <b>Langhantel Training</b> Raum I</p> <p>19:00 - 20:00 <b>Cycling</b> Raum II</p>	<p>17:00 - 18:00 <b>Bauch, Beine, Po</b> Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 <b>Body Styling</b> Raum I</p> <p>19:00 - 20:30 <b>Yoga</b> Raum I / 90 Min</p>	<p>17:00 - 18:00 <b>Senioren sport</b> Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 <b>Rückenfit</b> Raum I</p> <p>18:00 - 19:00 <b>Cycling für Einsteiger</b> Raum II</p> <p>19:00 - 20:00 <b>Body Pump</b> Raum I</p> <p>19:15 - 20:15 <b>Zumba Fitness</b> Raum II</p> <p>20:00 - 21:00 <b>Power Yoga</b> Raum I</p>	<p>17:30 - 18:30 <b>Body Styling</b> Raum I</p> <p>18:30 - 19:30 <b>Pilates</b> Raum I</p>	<p>12:15 - 13:45 <b>Yoga</b> Raum I / 90 Min</p> <p>12:30 - 13:30 <b>Funktionstraining</b> Empore</p>	<p>12:00 - 13:00 <b>Pilates</b> Raum I</p>	<p>Wir bieten wieder alle Kurse an. Max. 16 Teilnehmer in Kursraum I Max. 10 Teilnehmer in Kursraum II Max. 5 Teilnehmer bei Funktionsturm</p> <p>Attraktive Kurs-Specials können Sie auf der Homepage oder an der Rezeption erfahren.</p>	

 Anmeldung für alle Kurse derzeit erforderlich!

Eingetragene Wort-/Bildmarken

