

ESSENSIO KURSPLAN AB 10. JANUAR 2022

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|----------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| VORMITTAGS / MITTAGS | 09:00 - 10:00 Body Workout Raum I | | | | | | |
| | 10:00 - 11:00 Workout 50 plus Raum I | 10:00 - 11:00 Coretraining Raum I | 10:00 - 11:00 Rücken Fit Raum I | 10:00 - 11:30 Yoga und Faszien Raum I / 90 Min | 10:00 - 11:00 Body Workout Raum I | | 10:00 - 11:00 Rückenfit Raum I |
| NACHMITTAGS / ABENDS | 17:00 - 18:00 Body Workout Raum I | | 17:00 - 18:00 Bauch-Beine-Po Raum I | 17:30 - 18:30 Body Styling Raum I | 12:00 - 13:00 Funktionsturm Fitnessfläche | 12:00 - 13:00 Funktionsturm Fitnessfläche | 11:00 - 12:00 Body Workout Raum I |
| | 18:00 - 19:00 Rücken Fit Raum I | 18:00 - 19:00 Langhanteln Raum I | 18:00 - 19:00 Body Styling Raum I | 18:00 - 19:00 Yoga für den Rücken Raum I | 12:00 - 13:30 Yoga Raum I / 90 Min | 12:00 - 13:00 Pilates Raum I | 11:00 - 12:00 Body Workout Raum I |
| | 18:00 - 19:00 Cycling Raum II | | 18:00 - 19:00 Funktionsturm Fitnessfläche | 18:00 - 19:00 Cycling für Einsteiger Raum II | | | 11:00 - 12:00 Taebo Raum II |
| | 19:00 - 20:00 Body Pump Raum I | | 19:00 - 20:30 Yoga Raum I / 90 Min | 19:00 - 20:00 Body Pump Raum I | 19:15 - 20:15 Zumba Fitness Raum II | Anmeldung nur für Cycling und Funktionsturm erforderlich. Max. 16 Teilnehmer in Raum I Max. 10 Teilnehmer in Raum II | |

**AKTUELL:
16 VORMITTAGS-
KURSE +
14 ABENDKURSE**