

ESSENSIO KURSPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

09:00 - 10:00
Body Workout
Raum I

10:00 - 11:00
Workout 50 plus
Raum I

10:00 - 11:00
Coretraining
Raum I

11:00 - 12:00
Funktionsturm
Fitnessfläche

10:00 - 11:00
Rücken Fit
Raum I

11:00 - 12:00
Yoga für den Rücken
Raum I

10:00 - 11:30
Yoga und Faszien
Raum I / 90 Min

10:00 - 11:00
Body Workout
Raum I

11:00 - 12:00
Pilates
Raum I

11:00 - 12:00
Bodyworkout
Raum I

10:00 - 11:00
Rückenfit
Raum I

11:00 - 12:00
Body Workout
Raum I

11:00 - 12:00
Taebo
Raum II

17:00 - 18:00
Body Workout
Raum I

18:00 - 19:00
Rücken Fit
Raum I

18:00 - 19:00
Cycling
Raum II

19:00 - 20:00
Body Pump
Raum I

18:00 - 19:00
Langhanteln
Raum I

17:00 - 18:00
Bauch-Beine-Po
Raum I

18:00 - 19:00
Body Styling
Raum I

18:00 - 19:00
Funktionsturm
Fitnessfläche

19:00 - 20:30
Yoga
Raum I / 90 Min

18:00 - 19:00
Yoga für den Rücken
Raum I

18:00 - 19:00
Cycling für Einsteiger
Raum II

19:00 - 20:00
Body Pump
Raum I

19:15 - 20:15
Zumba Fitness
Raum II

17:30 - 18:30
Body Styling
Raum I

12:00 - 13:00
Funktionsturm
Fitnessfläche

12:00 - 13:30
Yoga
Raum I / 90 Min

12:00 - 13:00
Pilates
Raum I

Anmeldung nur für Cycling
und Funktionsturm erforderlich.

Zusätzliche Specials werden an der
Rezeption angekündigt.

VORMITTAGS / MITTAGS

NACHMITTAGS / ABENDS

VORMITTAGS / MITTAGS