SPORT FABRIK

MONTAG

R2 09:00 - 10:00
Hatha Yoga
Laila

R1 09:15 - 10:15
Step + BBP
Tanja

FR 17:30 - 18:30
Outdoor Training
Andreas W.

R1 18:00 - 18:45
TRX
Laila

FR 18:30 - 19:30
Outdoor Training
Andreas W.

R1 19:00 - 20:00
Dancess ®
Tanja

CR 19:00 - 20:00
Indoor-Cycling
Laila
zweiwöchig

DIENSTAG

CR 09:00 - 10:00
Jumping Fitness ®
Conny/Steffi

R1 17:00 - 17:45
Jumping Fitness ®
Conny/Steffi

R1 18:00 - 19:00
Body-Art
Fouzia

R1 19:00 - 20:00
Cardio-Kick
Fouzia

R2 20:00 - 21:00
Hatha Yoga
Ute

MITTWOCH

R1 09:00 - 10:00
Rücken-Fit
Laila

R1 10:05 - 10:50
TRX-Yoga
Laila
zweiwöchig

R1 10:05 - 10:50
Mobility
Laila
zweiwöchig

R1 17:00 - 18:00
18:00 - 19:00
TRX
Steffi

FR 18:00 - 19:00
19:00 - 20:00
Functional Training
Andreas Z.

R1 19:00 - 20:00
Bodystyling
Thomas

CR 19:00 - 20:00
Indoor-Cycling
Katja
zweiwöchig

R2 19:00 - 20:00
Pilates
Linda

DONNERSTAG

CR 09:00 - 10:00
Rücken-Fit
Sophie

FR 17:00 - 18:00
18:00 - 19:00
Functional Training
Miriam

R1 17:30 - 18:30
BBP Fusion
Tanja

R2 18:30 - 19:30
Rücken Fit
Laila

R1 18:30 - 19:30
Jumping Fitness ®
Conny/Thomas

CR 19:15 - 20:15
Mobility
Miriam

R2 19:45 - 20:45
Hatha Yoga
Laila

FREITAG

R1 09:00 - 10:00
Dancess ®
Tanja

R1 10:00 - 11:00
Pilates
Tanja

CR 17:00 - 18:00
Cycling
Laila

R1 17:30 - 19:00
Body Workout
Thomas

SAMSTAG

R1 10:00 - 11:00
Jumping Fitness ®
wechselnde Trainer

R2 10:00 - 11:00
Pilates
Linda
zweiwöchig

SONNTAG

R1 09:15 - 10:15
Langhantel Workout
Laila
enfällt an jedem 1. Sonntag im Monat

R1 10:30 - 11:30
Sunday Mix
wechselnde Trainer
an jedem 1. Sonntag im Monat

CR 10:30 - 11:30
Cycling
Laila
enfällt an jedem 1. Sonntag im Monat

KURSRAUM 1 R1
KURSRAUM 2 R2
FUNCTIONALRAUM FR
CYCLINGRAUM CR

ALLE KURSE SIND ANMELDEPFLICHTIG